

www.magazine-avantages.fr

N° 354 / MARS

avantages

NOUVEAU

- + DE CUISINE
- + DE DÉCO
- + DE CRÉATIONS
- + DE JARDIN

Recettes
ON SE RÉGALE
À 4€ MAXI

MÉDECINE
DOUCE
Ces tisanes
qui soignent

MODE
LES TENDANCES
DU PRINTEMPS
+ SHOPPING
À PRIX MINI

MAISON
Laissons
entrer
la lumière!

NUTRITION
DU SUCRE SANS
CULPABILISER

Spécial bons plans

✓ **COURSES ON FAIT BAISSER LA NOTE (PAS LA QUALITÉ)**

✓ **NOS WEEK-ENDS CHARME DÈS 100 €**

✓ **BEAUTÉ SECRETS DE PROS POUR PETITS BUDGETS**

M 02006 - 354 - F: 2,50 € - RD



OENOBIOI

PARIS



Complément alimentaire. 2 capsules par jour. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.
*Grâce à la biotine.

OENOBIOI CAPILLAIRE

Croissance* et beauté des cheveux

Depuis plus de 30 ans, nous sélectionnons dans la nature ce qui se fait de mieux. À base d'extraits naturels, la gamme Oenobiol Capillaire offre des produits pour la croissance* et la beauté des cheveux.

Oenobiol, révéler votre beauté naturelle.

oenobiol.com

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

ÉDITO MAKS



2018 : ANNÉE DE L'OPTIMISME, SOUTIEN MORDICUS LE MONDE* EN SE FONDANT SUR DE SÉRIEUSES ÉTUDES SCIENTIFIQUES. ET EN DÉGOMMANT UNE À UNE LES IDÉES QUI POURRAIENT NOURRIR NOTRE PESSIMISME. **NON, LA VIOLENCE N'A PAS AUGMENTÉ** SUR LA PLANÈTE, LES MEURTRES DÉCROISSENT DE 29 % EN MOYENNE PAR AN. **NON, L'ALPHABÉTISME NE S'INSTALLE PAS** : 85 % DE LA POPULATION MONDIALE SAIT LIRE ET ÉCRIRE (CONTRE 44 % IL Y A 60 ANS). **OUI, LA PAUVRETÉ RECULE**, LES MALADIES ENDÉMIQUES ET LA MORTALITÉ INFANTILE AUSSI (DE MOITIÉ DEPUIS 1990). QUANT AU CLIMAT, IL SEMBLERAIT QUE LE RETRAIT DES ÉTATS-UNIS DES ACCORDS DE PARIS AIT PERMIS D'ACCÉLÉRER UNE PRISE DE CONSCIENCE MONDIALE. **ET LES FEMMES, DANS TOUT ÇA ? LEUR SITUATION PROGRESSE PARTOUT DANS LE MONDE**. D'ACCORD, ÇA NE NOUS PARAÎT PAS TOUJOURS FLAGRANT (LES INÉGALITÉS PERSISTENT). POURTANT, À L'ÉCHELLE PLANÉTAIRE, LES FEMMES S'AFFIRMENT ET S'EXPRIMENT HAUT ET FORT POUR FAIRE CHANGER LE MONDE. UNE VRAIE LAME DE FOND... VOILÀ CE QUE NOUS ANALYSONS CE MOIS-CI (P. 50). ET TOUJOURS **AU CHAPITRE DES BONNES NOUVELLES, REGARDEZ ATTENTIVEMENT AVANTAGES** : VOUS LE TROUVEREZ CHANGÉ. **PLUS MODERNE, ENCORE PLUS RICHE EN INFOS**. AVEC UN CAHIER ART DE VIVRE **TOTALEMENT RELOOKÉ** ET DES ASTUCES À TOUTES LES PAGES POUR SE SIMPLIFIER, ET SAVOURER, LA VIE. **UNE RÉVOLUTION TRANQUILLE**. À L'IMAGE DE VOTRE MAGAZINE, **RÉSOLUMENT OPTIMISTE !**

* LE MONDE DU 06/01/2018

1 Bourgeois

VOS CADEAUX

Nos pages sont semées d'attentions. Tentez votre chance en envoyant un SMS au 74400* (x SMS) (0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4) pour gagner du 02/02/2018 au 01/03/2018. Les noms des gagnants seront indiqués sur magazine-avantages.fr

- 2 CENTRALES VAPEUR, Laurastar, p. 7
- 4 SACS EN CUIR NOËL BI-MAT, Mila Louise, p. 10
- 7 COFFRETS SOIN BOL D'AIR PUR, Pure Altitude, p. 17
- 1 SÉJOUR POUR 2 PERS. DANS UN RELAIS & CHÂTEAUX, EN CHAMPAGNE, L'Assiette Champenoise, p. 22
- 1 SÉJOUR WELLNESS ET DÉTENTE POUR 2 PERS. AU RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ, relaisthalasso.com, p. 71
- 2 ASPIRATEURS SANS SAC CONFORT ÉCOLINE, Miele, p. 134



INSTAGRAM
@magazine_avantages
Les coulisses de la rédaction.



FACEBOOK
MagazineAvantages
Pour ne plus rater les nouveaux articles et participer aux concours.



TWITTER
@MagAvantages
En live, les dernières infos de la rédaction.



PINTEREST
MagAvantages
Les plus beaux tableaux mode, food, DIY...



Retrouvez chaque mois l'édition digitale de votre magazine sur votre smartphone ou tablette



Pour les abonnés au magazine papier, l'édition digitale est incluse dans votre abonnement.

Echantillon Tetley, collé p. 95, diff. abos France métro, petit et gd formats. Encart Abonnement Multi-Titres 6 p., jeté dans le mag, empl. aléatoire, diff. vente au n° France métro, petit format uniquement. Encart Madeleine 4 p., jeté p. 156, diff. abos France métro, petit et gd formats. Encart Abonnement multi-titres 6 p., jeté p. 156, diff. abos France métro, petit et gd formats.

SOMMAIRE **MARS**

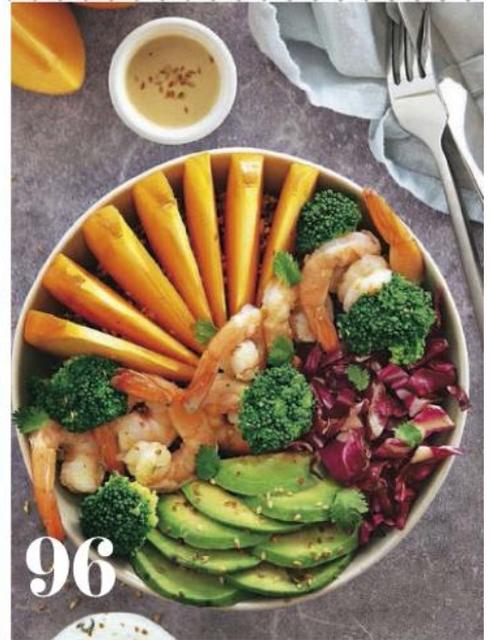


136

Ellen de Corte, de l'agence Models Office, est photographiée par Philippe Frisée. Maquillage et coiffure Pascal Wolfer @lebigueone. Styliste Valérie Massei, assistée de Chrystelle Paris. Pull Peter Hahn. Pantalon Denim Studio. Etoile Galeries Lafayette. Bracelets Empreinte Nomade.



60



96



70

TENDANCES

- 6** LES PETITS PLAISIRS. A la fin de l'hiver, on voit la vie en vert
- 8** PLANÈTE FOOD. Les grands magasins sont fous de food !
- 10** PLANÈTE MODE. Les talons bobines sont de retour. Comme Audrey Hepburn, on les veut à nos pieds
- 12** PLANÈTE BEAUTÉ. Belle masquée ! En tissu, ils mènent la danse pour hydrater, raffermir, apaiser...
- 14** PLANÈTE DÉCO. Pleins feux sur l'Ultra Violet, une teinte originale élue couleur de l'année par Pantone
- 16** PLANÈTE KIDS. La guerre des poux est déclarée. La stratégie pour les dégommer sans prise de tête
- 17** PLANÈTE VERTE. Je skie... mais sans polluer
- 18** PLANÈTE INITIATIVES. La maison est pleine de dangers pour les tout-petits. On joue les pompiers chez Pipinpon, l'atelier de prévention des accidents domestiques
- 20** AVANTAGES SUR LE WEB. Le meilleur de notre site
- 21** AU NOM DE LA LOI. En cas de litiges (avec EDF, l'administration, le propriétaire, etc.), mieux vaut frapper... à la bonne porte
- 22** DÉBROUILLES. Revendre un billet de train non remboursable, c'est possible ou pas ?
- 24** ENVIE DE CULTURE. Théâtre, concert, CD, ciné, expos... les sorties, c'est par ici
- 28** ENVIE DE LIRE. Romans, beaux livres, frissons, poches...

MODE

- 33** SPÉCIAL MODE. Elle nous en fait voir de toutes les couleurs ! On a gardé le meilleur des défilés (pour craquer sans se ruiner)
- 48** ACCESSOIRES. Bijoux, lunettes de soleil, derbies... Vus sur les podiums, on veut les mêmes... à prix d'ami

MAGAZINE

- 50** SOCIÉTÉ. On n'est pas si fragiles ! Etat des lieux d'un féminisme décomplexé. Témoignages et pistes pour avancer
- 56** CONSO. Nos meilleurs plans pour remplir son chariot sans siphonner son porte-monnaie

BEAUTÉ

- 60** JOLIE À PRIX DOUX. Trois vanitys d'essentiels beauté avec, en prime, des astuces de pros
- 64** TENTATIONS. On ne résiste pas à ces 5 produits
- 66** STORY. Des soins abracadabra signés Garancia
- 68** SOS. Aïe, j'ai les talons fendillés !
- 69** ÉQUATION. Les bonnes combinaisons
- 70** BANC D'ESSAI. Les shampooings sans silicone
- 71** ÇA FAIT DU BIEN. Musclée sans haltères
- 72** GRANDS PRIX AVANTAGES DE LA BEAUTÉ 2018. Elisez vos produits de beauté préférés



33

6

SANTÉ

- 74** NUTRITION. Le sucre, on aime, mais notre santé, moins. Pour ne pas sucrer la gourmandise, on apprend à doser
- 78** MÉDECINE DOUCE. Des trios de plantes peuvent prévenir et guérir certains bobos. On se fait une petite tisane ?
- 80** PEUT-ON ZAPPER LES ANTIBIOS ? Ça dépend...
- Quand et comment s'en passer pour éviter l'overdose
- 84** NEWS. Stop aux idées reçues ! Elles ont beau avoir la peau dure, elles ne résistent pas à des études scientifiques sérieuses

CAHIER CUISINE

- 87** NOTRE RECETTE COUP DE CŒUR. Velouté blanc d'hiver
- 88** NOS ASSIETTES À MOINS DE 4 €. On ne s'en prive pas : les gourmands vont être contents
- 96** VARIATIONS SUR UN THÈME. Farandole de bowls : des plats tout en un, graphiques, sains et tendance
- 98** ENVIES D'AILLEURS. Couscous, tajines, cornes de gazelle... Embarquement immédiat pour l'Algérie
- 100** PAS À PAS. Ma couronne briochée aux framboises
- 102** INFOS, ASTUCES & CIE. Le plein d'idées futées
- 105** LES ÉPINARDS, STARS DE SAISON
- 107** LES GRATINS D'HIVER
- 109** MES DESSERTS DU PLACARD

116



36

ART DE VIVRE

- 112** BALADE DE CHARME. Sur les chemins du Tarn, on musarde d'Albi à Sorèze, en passant par Cordes-sur-Ciel, et on savoure des yeux et du palais ce joli coin du Sud-Ouest
- 116** ÉVASION. Turin, Tanger, Liège ou Vienne ? Quatre week-ends détente à prix serrés
- 122** JARDIN. Et si on capturait le printemps avec des fleurs aux couleurs vives, parfumées, faciles à vivre et bon marché ?
- 126** BONS PLANTS. Miracle ! Avec les plantes vivaces, les diviser... c'est les multiplier
- 128** DIY : NUANCES PASTEL. Jacinthes et anémones se prêtent à merveille à nos mises en scène gourmandes
- 130** DÉCO. Une petite cure de luminothérapie, ça vous dit ? Dans la maison, on joue la transparence...
- 133** DIY : IDÉE LUMINEUSE. Des suspensions en verre
- 134** SOS MAISON. Je veux une table dans ma mini-cuisine !
- 136** DÉCO. Notre home sweet home en mode jungle
- 140** DIY : INSPIRATIONS VÉGÉTALES. On se promène dans la campagne, on glane... et la maison se met au vert
- 144** DIY : LE CROCHET. Ma pochette sanglée

RENDEZ-VOUS

- 146** JEUX. Sudokus
- 148** ADRESSES
- 151** JOUEZ ET GAGNEZ. Par SMS, sur le Net
- 154** HOROSCOPE. Le signe du mois : les Poissons

LES PETITS

PLAISIRS

par JUDITH HABERBERG



PAR ICI LES TRÉSORS

Coffre en jonc de mer, anses en cuir, L. 52 x l. 31 x h. 25 cm. 34,99 €, Monoprix.



BOHÈME Robe en crêpe et sandales en cuir. 209 € et 139 €, le tout Liu-Jo.

ENVIE DE nature



IN & OUT Ausi beau dedans que dehors, banc en métal époxy peint, L. 110 x l. 55 x h. 86 cm. 130 €, «Holly», Maisons du Monde.

FLASHY Baskets en cuir irisé. 69 €, Victoria aux Galeries Lafayette.



IS ALL YOU NEED Néon «Love» en Nylon rose et argenté, fonctionne à piles, 37 x 22 x 1 cm. 24 €, Cadeau Maestro.



MINI-PRIX Table d'appoint en MDF laqué et pieds en pin, ø 41 x h. 41 cm. 9,90 €, «Mahony», Cocktail Scandinave.

CONTER FLEURETTES

1. C'EST LE POMPON

Marguerites en papier, ø 30,5 cm, ø 35,6 cm et ø 40,6 cm. 15,49 € les 3, Talking Tables chez Féerie Cake.

2. JE T'AIME UN PEU, BEAUCOUP...

Manteau en broderie anglaise, du 38 au 50, existe aussi en noir et jaune. 99,95 €, Benetton.

3. VINTAGE Plateau en bois, ø 33 cm. 4,95 €, «Coventry», Maisons du Monde.



UNE PAUSE S'IMPOSE Fauteuil en rotin tressé et métal, L. 84 x l. 70 x h. 85 cm. 119 €, «Hawai», Conforama.



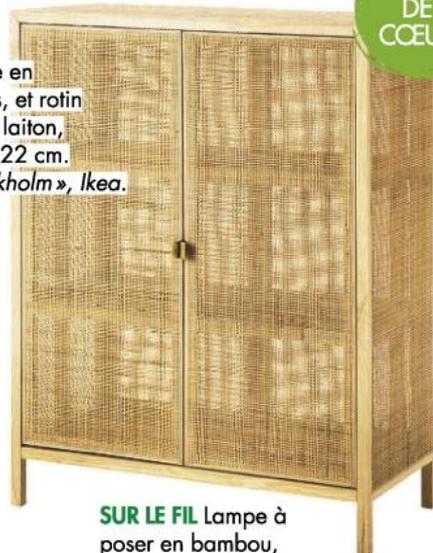
C'EST MALIN!

VOYAGE, VOYAGE Kit de 4 trousses et sacs. 30 € les 4, «A partir», Loopita.



COUP DE CŒUR

AU CARRÉ Armoire en frêne et pin massifs, et rotin verni, poignées en laiton, L. 93 x l. 45 x h. 122 cm. 349 €, coll. «Stockholm», Ikea.



KÉSACO?

POCHETTES SURPRISES Petits coussins en lin parfumés à la lavande, 3 couleurs assorties, 10 x 10 cm. 15 € les 3, Sophie Seguela Intérieur.



UN ALLUME-GAZ ? Non, un arrosoir en plastique et chrome, 2 l, h. 42 cm, aussi en noir. 34,95 €, «AquaStar», Eva Solo.



SUR LE FIL Lampe à poser en bambou, h. 30 cm. 39,99 €, «Joice», Fly.



VOTRE CADEAU

La star des centrales vapeur



Compacte et légère, avec une poignée pour le transport, efficace et puissante, elle élimine les plis en un seul passage. Laurastar Lift Plus, coloris «Pinky pop», 499 €. laurastar.com

• 2 centrales vapeur Laurastar seront offertes, par Instants Gagnants (vous saurez immédiatement si vous avez gagné), aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTLAURA par SMS au 74400* (*SMS+)

0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.

EN ROUE LIBRE Élégant et léger avec son cadre alu, monovitesse, frein à rétro-pédalage. 399 €, «Cruiser Lux 1», Electra Bike.



T'AS LE LOOK RÉTRO Desserte en rotin, l. 40 x l. 60 x h. 55 cm. 140 €, Broste Copenhagen.



GREEN ADDICT Jupe en polyamide et élasthanne, du 36 au 50. A partir de 165 €, Madeleine.



PHOTOS DR

PLANÈTE **FOOD**

par FLAVIE DEGRAVE

Les grands magasins SONT food !

LA CUISINE DÉBARQUE EN FORCE DANS LES TEMPLES PARISIENS DU SHOPPING DE LUXE. ON Y MANGE (BIEN) ET ON Y DÉNICHE DES PÉPITES...

La mode cède la place. Exit l'enseigne de prêt-à-porter Franck & Fils dans le chic 16^e arrondissement : depuis novembre, Le Bon Marché y a ouvert sa deuxième Grande Epicerie (2 600 m², sur 3 niveaux). Au Printemps, chamboulement complet : le vaste immeuble de la mode homme accueille désormais le Printemps du goût (1 700 m² consacrés à l'épicerie et au frais, aux 7^e et 8^e étages).

Ecrins et produits de choix. Murs végétalisés et fresques à La Grande Epicerie ; au Printemps, vue sur Paris à couper le souffle et terrasses en enfilade, intérieur chic et cosy... ça change de la supérette urbaine ! On y vient pour le plaisir des yeux ou pour une pause pendant le shopping, et pour trouver des pépites artisanales abordables (pâtes Bléo, 3,30 €/250 g au Printemps).

Casting de choc. Pour nous régaler, sur place ou à emporter, les enseignes font appel aux grands noms : au Printemps, Akrame Benallal (restaurant et sélection des viandes, poissons et primeurs), Christophe Michalak (pâtisserie), Gontran Cherrier (pain), Laurent Dubois (fromage)... Au Lafayette Gourmet voisin, le pâtissier Yann Couvreur et le boucher Yves-Marie Le Bourdonnec s'ajoutent à la vingtaine d'artisans déjà présents. A La Grande Epicerie, c'est la chef Beatriz Gonzalez qui tient les rênes du resto, le Rive droite.

Services malins. Ce qui nous simplifie la vie : au Printemps, de nouveaux escalators pour accéder plus vite au « Marché du ciel », une consigne froide et gratuite pour entreposer nos courses, une librairie, un espace cadeaux... Et partout, des facilités de livraison et de la vente en ligne.

• *Printemps du Goût, 64, bd Haussmann, Paris 9^e, tlj, 9 h 35-20 h (11 h-19 h le dimanche).* • *La Grande Epicerie Paris Rive Droite, 80, rue de Passy, Paris 16^e, lundi-samedi, 8 h 30-21 h.*



C'EST LA FOIRE !

Pour sa 9^e édition, la **Quinzaine des éclairs** nous invite à la fête foraine pour découvrir trois recettes originales qui changent des classiques chocolat ou café : la pomme d'amour (avec crème pâtissière aux pommes), le chouchou, la dragée. Ne manque qu'un tour de manège ! Du 24 février au 11 mars 2018, dans les boulangeries participantes.

28%

D'ENTRE NOUS* SOMMES RÉSOLUS À ADOPTER UNE ALIMENTATION PLUS SAINTE CETTE ANNÉE... ON S'Y MET DÈS MAINTENANT ET ENCORE PLUS AU PRINTEMPS !

* Enquête Toluna, décembre 2017



... POUR L'ŒUF COQUETIER

ON CRAQUE...

Créée par la maison Bonnat, cette recette centenaire consiste

à couler dans une vraie coquille d'œuf un délicieux chocolat noir fourré d'un bon praliné, le tout dans un coquetier en verre ! Un cadeau 2 en 1, gourmand et malin. 12 € pièce, en boutique à Voiron (Isère) et désormais à Paris (189, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 8^e). bonnat-chocolatier.com

PHOTOS: W. BOUGOT/PRINTemps, MARIA SPECA/ZONNAT ET DR

LANCÔME

PARIS

PLUS DE 170
RÉCOMPENSES
BEAUTE
DANS LE MONDE
DEPUIS 2009



LE SÉRUM QUI ILLUMINE
VOTRE AVENIR.

ADVANCED GÉNIFIQUE

SÉRUM ACTIVATEUR D'ÉCLAT
POUR UNE PEAU VISIBLEMENT RAJEUNIE

#LOVE YOUR AGE*

Lancome.fr - *Aimez votre âge. L'Oréal Produits de Luxe France - 29 rue du Faubourg-Saint-Honoré Paris 8^e - RCS Paris n° 314 428 186. Photographie retouchée.

PLANÈTE MODE

par V. MASSEI, C. PARIS et M. FRANÇOIS @ChrystelleetVal

T'AS VU MA bobine?

ÉLÉGANTS OU DÉLURÉS, LES PETITS TALONS SONT DE RETOUR. ET ON LES VEUT À NOS PIEDS.

Repérés sur les podiums de Miu Miu, Balenciaga ou Prada, les talons bobines font le printemps. Petits (environ 3,5 cm), ils n'en restent pas moins fins et élancés : d'ailleurs, leur appellation anglaise (*kitten heels*) ne les différencie pas des talons aiguilles. Leur allure BC-BG en a séduit plus d'une, à commencer par **Audrey Hepburn**, et continue de faire des émules. Mais, attention, en 2018, les modeuses préfèrent bousculer les codes et choisissent les bobines sur des escarpins « décolletés » à bouts pointus. A associer avec une robe cintrée ou, plus rock, un slim et un blouson en cuir.

Fleuri, en Lycra, 145 €, Steve Madden sur laredoute.fr



Bicolore, en cuir et tissu, 145 € sur whatfor.com



Or, en cuir miroir, 32 €, I Love Shoes sur sarenza.com



Jaune, en suédiste, 22,99 € sur newlook.com



COUP DE CŒUR

CE COLLIER EN ARGENT SERTI D'UN PETIT DIAMANT (0,03 CT) NE NOUS QUITTERA PLUS. COLL. DIAMANT, BALABOOSTÉ, 79 €.



VOTRE CADEAU

Une besace chic

Ce sac avec bandoulière vous suivra partout au quotidien. Pratique, son ouverture zippée permet de ranger ses affaires en toute sécurité. En cuir de vachette, doublure imprimée. Modèle Noël Bi-mat, coloris roche, Mila Louise, 205 €. milalouise.fr/

• 4 sacs Noël Bi-mat Mila Louise seront offerts par Instants Gagnants (vous saurez immédiatement si vous avez gagné) aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTSAC par SMS au 74400 * (x SMS+) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.



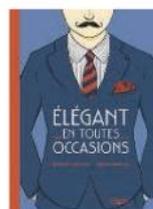
DONALDSON COLLECTION/BETTY IMAGES ET DR

NOS HOMMES, ON LES RELOOKE!

Pour les aider à réveiller leur penderie, on leur conseille...



La messagerie Hello Alix. Cet assistant de shopping en ligne réservé aux hommes est disponible 24 h/24 via Messenger (la messagerie instantanée de Facebook). En clair, Chéri cherche des baskets blanches stylées entre 60 et 120 € ? Hello Alix lui en dégotte une paire parmi des marques sélectionnées pour leur bon rapport qualité-prix.



Comme son titre l'annonce... Ce livre plein d'astuces permet de lui éviter les erreurs de style et de choisir ses accessoires avec goût. D'Elisabeth Jammes et Etienne Pihouée, éd. Eyrolles, 11,90 €.

LANCÔME

PARIS

“ LES RÉSULTATS
NE SE FONT PAS
ATTENDRE,
C'EST UN PETIT
MIRACLE
EN BOUTEILLE
[...] J'ADORE! ”



Vema*



“ [...] C'EST UN PUR
BONHEUR
D'UTILISATION ET
D'EFFICACITÉ.”



HLNNLH*

“ [...] RÉSULTATS
INSTANTANÉS :
MA PEAU EST LISSE,
SOYEUSE ET
ÉCLATANTE ! ”



Carona602*

“ IL A UN EFFET LISSANT
ET RAFFERMISSANT
SUR LA PEAU QUASI
INSTANTANÉ.
JE LE CONSEILLE
VIVEMENT [...] ”



LaSalfati01719270*

NOTRE SÉRUM PLÉBISCITÉ PAR LES FEMMES.
93% DES FEMMES LE RECOMMANDENT**.

ADVANCED GÉNIFIQUE

SÉRUM ACTIVATEUR D'ÉCLAT POUR UNE PEAU VISIBLEMENT RAJEUNIE

#LOVE YOUR AGE***

*Avis postés sur lancome.fr. **Pourcentage d'avis sur lancome.fr recommandant le sérum à un proche en date du 05/12/2017. ***Aimez votre âge. L'Oréal Produits de Luxe France - 29 rue du Faubourg-Saint-Honoré Paris 8^e - RCS Paris n°314 428 186.

PLANÈTE BEAUTÉ

par CATHERINE PIROTE



BELLE masquée!

POUR UNE ROUTINE BEAUTÉ SIMPLIFIÉE, ON SUIT LA TENDANCE CORÉENNE DU ZONING.

C'EST QUOI LE ZONING ? Traiter les problèmes de peau comme l'hydratation, les pores dilatés, les cernes, le relâchement... à coups de masques en tissu gorgés d'actifs ciblés : en moyenne 16 ml de sérum par masque, soit l'équivalent d'un demi-flacon à chaque application ! En bonus, leur maillage serré, barrage à toute évaporation, décuple les bénéfices du sérum. Résultat ? En 10 min, une peau toute fraîche pour la journée sans rien avoir à rajouter.

Anti-poches. De l'alpha-arbutine, de la pivoine et de la mûre pour drainer et éclaircir le contour de l'œil. *Eyes Patches Yeux Revitalisants, DHC, 12 € les 6 paires.*

L'eau à la bouche. Gorgé d'acide hyaluronique et de collagène, ce patch repulpe les lèvres en 15 min. *Lip Patch Pink, Patchness, 15 € les 5.*

Spécial zone T. Adieu points noirs et excès de sébum avec ces mini-patchs front, nez et menton à l'acide citrique. *Patchs Purifiants Fraîcheur, Nivea, 3,91 € les 6 sur amazon.fr*

Joli cou. Son cocktail de céramides et d'huile de rosier muscat lifté les rides du cou. Lavable, il se réutilise 30 fois. *Neck Therapy Patch, Talika, 50 €.*

Bien en mains. Infusé d'extraits de camomille et d'huile de graines de carthame, il répare les mains malmenées. *Ideal'Flash Réparateur, Loua, 4 €.*

A plat ventre. Le combo thé vert-caféine-menthe traque la cellulite et affine la taille. *Masque Ventre Kocostar, Sephora, 7 €.*

C'est le pied ! Un masque chaussette imbibé d'extraits d'amande adoucissants et nourrissants. *Masque Pieds Amande, Sephora, 4 € la paire.*



EN AVANT LA MUSIQUE !

Ce mois-ci, pour faire swinguer son make-up, on s'offre des ombres visage et yeux blotties dans des vinyles. 3 déclinaisons de rose pour un look joyeux et printanier.

Fards Visage & Paupières French Pop, Paul & Joe, 22 €.



C'est le pourcentage de femmes qui placent en n° 1 des gestes « beauté plaisir » le simple fait d'appliquer sa crème pour le corps. Du plaisir... et, à la clé, une peau de bébé.

Etude Nivea « Bonheur et Cosmétiques » 2017



LA COLLAB' ARTY

METTRE DE LA COULEUR DANS SA VIE POUR ÊTRE DE BONNE HUMEUR : C'EST LA PHILOSOPHIE QUE PARTAGENT CLINIQUE X MARIMEKKO LE TEMPS D'UNE COLLECTION. AU MENU : DES ROUGES FESTIFS GLISSÉS DANS DES TUBES AUX MOTIFS GRAPHIQUES ET JOYEUX COMME SAIT SI BIEN LE FAIRE LA DESIGNER FINLANDAISE. UN COCKTAIL ÉCLAT ET HYDRATATION, ÇA VOUS DIT ? *Clinique Pop Splash x Marimekko, 10 teintes, 24 € l'un.*

PHOTOS: SHUTTERSTOCK.COM ET DR

URIAGE

EAU THERMALE



INNOVATION ANTI - LUMIÈRE BLEUE

AGE PROTECT

RIDES, FERMETÉ, ÉCLAT
ANTI-POLLUTION & LUMIÈRE BLEUE

Avec en moyenne 6h/jour passées devant un écran, la lumière bleue devient l'un des principaux facteurs environnementaux responsables du vieillissement cutané.

Uriage, l'expert de la barrière innove avec **AGE PROTECT**, la 1^{ère} gamme bouclier anti lumière bleue. **AGE PROTECT** est une gamme complète de soins multi-actions, composés du 1^{er} brevet exclusif Barrière Lumière Bleue associé au rétinol, acide hyaluronique et extraits végétaux pour combattre les signes de l'âge et les facteurs environnementaux aggravants.

Avec **AGE PROTECT** la peau est plus ferme +78%*, les rides et les taches sont moins visibles -71%** , la peau est protégée des agressions extérieures 96%***.

SOINS À L'EAU THERMALE D'URIAGE NATURELLE ET RICHE EN MINÉRAUX, PUISÉE AU CŒUR DES ALPES FRANÇAISES
EFFICACITÉ PROUVÉE PAR LES DERMATOLOGUES. DISPONIBLES EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES



*Cotation clinique réalisée par un dermatologue sur 24 femmes sur 56 jours pour la Crème multi actions. **SPF50*** Autoévaluation réalisée auprès de 25 femmes sur 56 jours pour le Fluide multi actions ***Auto évaluation réalisée par 23 femmes sur 28 jours pour le Serum multi actions.

PLANÈTE DÉCO

par CATHERINE HORNEZ @HornezCatherine

Pour nos murs,
l'Ultra Violet en pot,
34,90 €/l, Pantone
18-3838 par Tollens
chez Castorama.

Chaise en contreplaqué,
assise en cuir, l. 45 x
p. 50 x h. 87 cm,
53 €, kavehome.com

Plaid ultradoux en
fausse fourrure, L. 150 x
l. 250 cm, 25 €,
primark.com

Vase en verre
soufflé à la bouche,
2 tailles, h. 10
et 25 cm, 16,90 € et
44,90 €, fleux.com

**Assiette, tasse
et bol** en verre
coloré, à partir de
2,50 €, luminarc.fr

Lampe à poser en plastique
recyclable, ø 37 cm, 59 €,
my-deco-shop.com

PLEINS FEUX SUR l'Ultra Violet

INTENSE ET PROVOCANTE, CETTE TEINTE ORIGINALE EST LA COULEUR DE L'ANNÉE 2018 ÉLUE PAR PANTONE. EXIT LE VERT « GREENERY » ET SES SAGES ENVIES DE RETOUR À LA NATURE, Désormais on veut du mystère, de l'audace !

Symbole d'énergie créative et d'ingéniosité, cette couleur ni froide ni chaude (elle est composée à la fois de rouge et de bleu) fait vibrer nos intérieurs.

S'il est apaisant et reposant sur les murs d'une chambre ou du salon, côté mobilier, il valorise les formes, surtout les plus design. Très chic, il sublime les textiles, comme le lin ou le velours.

En duo, c'est un révélateur, il magnifie un jaune safrané, illumine un vert anis, s'éclate avec un rouge et sait se faire plus sage avec un rose bonbon. Mais si son intensité vous effraie un peu, piquez votre déco de notes végétales aux nuances violacées, un basilic pourpre par-ci, une misère ou un oxalis par-là...

14 AVANTAGES



40 ans

que le Centre Pompidou célèbre l'art sous toutes ses formes. Conçu par les architectes italiens Renzo Piano et Richard Rogers, après avoir été très controversé, ce lieu atypique est aujourd'hui une icône de l'architecture du XX^e siècle. Pour l'occasion, une collection d'objets du quotidien, carnets, coussins, mugs, tote bag, lithographies... ont été relookés à l'effigie des lieux. De quoi mettre de l'art dans notre quotidien. boutique.centrepompidou.fr

RECHARGEABLES

Des flacons de parfum raffinés en verre givré pour la maison, quatre senteurs d'une exceptionnelle finesse, Anis Patchouli, Encens Lavande, Ciste Cardamome et, le plus envoûtant, Jasmin Noir, et un prix hyper raisonnable pour cette qualité de produit, on a été carrément séduites. 40 €/250 ml, 25 € la recharge de 300 ml, coll. VO, compagniedeprovence.com



À NOUS DE JOUER !

Méridienne + canapé + accoudoirs + fauteuil + tablette + lampadaire... le tout sur une structure en aluminium bien campée sur ses pieds. On s'amuse à composer le canapé, voire le salon, de ses rêves grâce à l'ingénieur designer Tom Dixon, invité surprise de la collection 2018 d'Ikea. Du design intemporel et abordable, on craque d'urgence. A partir de 79 € (la lampe à clipser), ikea.fr

PHOTOS DR

DESSANGE

PARIS

Produit en France au capital de 111 976 761 euros - 14 Rue Boylde 75008 Paris - France - Tel: 01 42 10 10 10 - Fax: 01 42 10 10 11



Disponible en grandes surfaces

ÂGE SUBLIME BLANC CHIC

Shampooing déjaunisseur pour un blanc qui ne vire pas au jaune. Formule indigo à l'acide hyaluronique pour sublimer et raviver l'éclat des cheveux blancs.

LA COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE DESSANGE CHEZ VOUS



LA GUERRE DES POUX est déclarée

RIEN NE MARCHE... JE M'Y PRENDS MAL OU QUOI ?

Super-poux. Depuis une vingtaine d'années, de plus en plus de cas de résistance aux traitements sont signalés. Des chercheurs américains et coréens sont très clairs : les sales bêtes ont muté pour survivre aux insecticides les plus utilisés.

A l'attaque ! Soin anti-poux et lentes pour tous les membres de la famille le même jour. Le Dr Catherine Combescot-Lang, parasitologue, préconise un traitement enrobant (*Duo LP-Pro*, 11 € env., ou lotion *Pouxit XF*, env. 10 €). Opération à réitérer 8-10 jours plus tard, même si le produit mentionne « 100 % efficace en 1 fois », rappelle le laboratoire SOS Poux de l'université de Tours (sos-poux.univ-tours.fr). On passe ensuite le peigne fin sur cheveux humides, en faisant le tour du crâne, tous les jours si besoin.

Grand nettoyage. En parallèle, on lave tout le linge de maison à 60 °C (les poux résistent à plus faible température). Et on protège le reste : canapé, coussins, siège auto... avec des sacs en plastique (les poux meurent en 48 h sans hôte).

Assaut final. Ils squattent encore ? On file dans un des 6 centres Bye Bye Nits, dotés de diffuseurs à air chaud qui déshydratent lentes et poux, et les aspirent une fois pour toutes. Traitement garanti 7 jours. 79 € les 90 min env. sur cheveux courts. byebyenits.com



BRAVO !

Depuis quelques années, le lycée Georges-Braque d'Argenteuil (Val-d'Oise), avec l'aide du Fonds de solidarité de la région, offre un petit déjeuner complet à tous les élèves qui n'ont pas eu le temps de manger chez eux. Fruit, confiture, pain... Et bonne humeur : d'après le responsable d'établissement, cette collation matinale a carrément changé l'ambiance.



le site du mois ZENEDUC.COM

Comment gérer les crises sans crier ? Comment l'aider à réviser ses leçons sans stresser ? Sur ce site, on peut se faire coacher en ligne ou en vidéo par des pédagogues, formateurs en communication non-violente et autres pros qui répondent à toutes nos questions de parents. Tarif au forfait selon la problématique.



#JESUIPASSECHEZPYTHAGORE

QUAND ISSABA, UN PROFESSEUR DE MATHS DE SEINE-SAINT-DENIS, MET TOUT EN ŒUVRE POUR FAIRE COMPRENDRE LE THÉORÈME DE PYTHAGORE À SES ÉLÈVES, ÇA DONNE UN RAP BIEN BALANCÉ ET UN CLIP QUI FAIT UN SACRÉ BUZZ SUR INTERNET (À REVOIR SUR YOUTUBE). À QUAND LE THÉORÈME DE THALÈS ?

200 000

PLACES DE VÉLO EN GARE

DANS LES 3 ANS, C'EST CE QUE DEMANDE LA FÉDÉRATION DES USAGERS DE LA BICYCLETTE À LA SUITE DE SA GRANDE ENQUÊTE POUR FACILITER LA MOBILITÉ DES CYCLISTES ET FREINER LES VOLS REDOUTÉS PAR 92 % DES RÉPONDANTS.



VOTRE CADEAU

Pure Altitude

Ce coffret contient une crème Edelweiss N° 1, hydratante et protectrice, un gommage Flocons de Céréales, exfoliant et adoucissant, ainsi qu'un rouleau de jade pour se masser le visage, effet beauté et bien-être immédiat ! Coffret Soin Bol d'Air Pur, Pure Altitude, 118 €. pure-altitude.com

• 7 coffrets seront offerts par Instants Gagnants (vous saurez immédiatement si vous avez gagné) aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTPURE par SMS au 74400 * (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.



SELF-SERVICE!

Compact, ce composteur peut traîner dans la cuisine et permet de réduire nos déchets alimentaires. Et grâce au robinet façon cubi, on prélève l'engrais pour nos plantes. Urban Composter, 15 l, h. 40 x ø 28,5 cm, 54,95 €, Garantie chez Botanic.

PHOTOS SHUTTERSTOCK.COM ET DR



JE SKIE sans polluer

CONCILIER VACANCES À LA NEIGE ET PROTECTION DE LA PLANÈTE, C'EST POSSIBLE. 5 PISTES GREEN À DÉVALER TOUT SCHUSS.

Je fonce dans une station « verte », répertoriée dans l'éco-guide de l'association Mountain Riders (mountain-riders.org) parmi les 45 stations durables qui s'ingénient à réduire les émissions de CO₂, économiser l'eau, trier les déchets... 5 d'entre elles affichent le super label Flocon Vert (Vallée de Chamonix, Chamrousse...) dont la dernière est La Pierre Saint-Martin, seule station pyrénéenne à remplir les 31 critères requis.

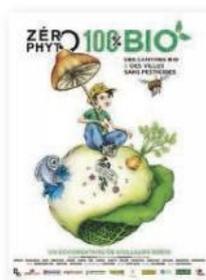
Je booke un refuge nature. Location, accueil en résidence... on repère les adresses qui cuisinent local, favorisent les activités nature pour toute la famille grâce à l'appli *SumWhere* et aussi sur capfrance-vacances.com (label Chouette Nature) ou laclefverte.org

Je recycle mon matos. Combi, skis, chaussures... ne servent en général que 2 semaines par an et sont remplacés au bout de 2 ans ! On les met en location sur eloue.com ou on les dépose dans l'un des 400 magasins de location alpins Tri-Vallées, qui prend en charge leur recyclage.

J'évite le hors-piste. Hormis ma sécurité, je préserve la faune. En faisant fuir un chamois, on lui fait brûler environ 8 jours de nutriments*.

Je limite mon empreinte. 3 bons moyens : skier avec un sac pour ses déchets et ses mégots (7000 par jour sont ramassés sous un télésiège !**); se déplacer en navette ; tester le ski nordique qui « consomme » moins de remontées mécaniques que le ski de piste.

* Mountain Riders ** Ademe



LE BIO FAIT SON CINOCHE

Vigneron et cinéaste, Guillaume Bodin braque sa caméra sur les communes françaises qui ont passé au tout bio cantines scolaires et espaces verts. Ce documentaire captivant est déjà en salles, mais peut être diffusé à la demande dans les cinés de quartier, salles communales... avec débat après la projection.

« Zéro phyto 100 % bio », 76 min. Affiches, idées, tarifs... dahuproduction.com

PLANÈTE

par MARIE FRANÇOIS

INITIATIVES



BONNES NOUVELLES

Pas évident de garder contact avec Papi ou Mamie quand on est loin... Le site famileo.com permet de leur envoyer régulièrement un journal papier personnalisé qui rassemble les photos et petits mots postés par toute la famille sur un espace sécurisé. A partir de 5,90 € l'abonnement à une gazette de 30 messages/mois.

KÉSACO?

LE DON EN CONFIANCE

OÙ VA L'ARGENT QUE L'ON DONNE À UNE ASSOCIATION ? POUR ÊTRE SÛRE QU'IL SOIT BIEN UTILISÉ, ON SE FIE AU LABEL « LE DON EN CONFIANCE », ACCORDÉ À PRÈS DE 90 ORGANISATIONS, QUI PROMET LA TRANSPARENCE. POUR CONNAÎTRE LA LISTE DES ASSOCIATIONS ET FONDATIONS CONCERNÉES : donenconfiance.org



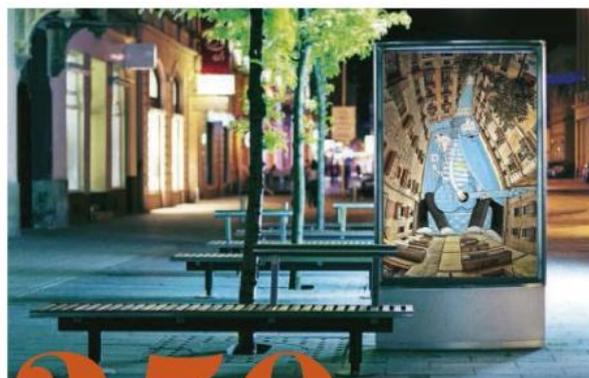
Parer À TOUS LES dangers

EN ATTENDANT LES POMPIERS, MIEUX VAUT CONNAÎTRE LES GESTES DE PREMIERS SECOURS. C'EST LE LEITMOTIV DE NOÉMIE SYLBERG, FONDATRICE DE PIPINPON.

L'idée. En 2015, Noémie Sylberg range sa robe d'avocate au placard pour lancer Pipinpon, des ateliers de prévention des risques domestiques. Jeune maman, il lui paraît en effet inconcevable de ne pas savoir comment réagir face à son enfant en cas de problème.

Séances zen. Qui appeler en cas d'accident ? Que faire en attendant les pompiers ? Comment réagir si mon enfant fait une fausse route ? S'initier aux premiers gestes de secours en petits groupes et dans la bonne humeur : voilà la mission de Pipinpon. En envoyant les formateurs (pompiers, moniteurs de secourisme) directement au domicile des jeunes parents débordés, et aux horaires qui leur conviennent (compter environ trois heures, souvent en soirée ou le week-end), Noémie veut faciliter l'accès à ces notions élémentaires.

Pour tous. Pour l'instant, les séances ont lieu sur Paris et région parisienne. Mais, à terme, Noémie aimerait les développer dans toute la France via les maternités, « car tous les participants ressortent en disant que ça devrait être obligatoire à la naissance des enfants ». En attendant, chacun pourra lire *Le guide des premiers secours pour nourrissons et enfants* qu'elle vient de publier aux éd. Marabout, env. 12 €. Rens. et inscriptions aux ateliers : pipinpon.fr



350

C'est le nombre de publicités qu'un urbain voit en moyenne chaque jour. La start-up bordelaise Ôboem propose de les remplacer par des œuvres d'art en achetant les espaces publicitaires via un financement participatif. De quoi transformer la ville en musée à ciel ouvert. oboem.com

PIPINPON ET THOMAS LAMADIEU / SKYBAT BARCELONA ET DR



"FAISONS
LA GUERRE
AU CANCER"

Chika



Chaque année 500 enfants meurent du cancer en France

Aidez la recherche contre
le cancer des enfants !

www.imagineformargo.org

IMAGINE
FOR *Margo*
Children without CANCER

AVANTAGES

SUR LE WEB

par LILY SÈBE @llsbe



ça buzz

LES TENDANCES FOOD 2018

Chaque année, Pinterest scrute les photos les plus épinglées par ses abonnés et flairer les tendances à venir. Côté cuisine, veggie et vegan continuent leur opération séduction : l'envie de manger « sain » reste intacte. Alors, quid du menu version 2018 ? Des protéines végétales, comme les lentilles, le tofu ou le seitan, des soupes savoureuses, des pois à tout-va, de la friture sans huile et des desserts 100 % vegan. Et pour la touche exotique, destination la Corée et ses condiments originaux comme le *gochuang* (une sauce épicée), le Maroc et ses épices (cumin, cardamome...). Et l'on découvre aussi les préparations à base de *ghee*, un beurre clarifié venu d'Inde, sans lactose. On vous en dit plus dans la rubrique *Cuisine/Tendances Food* sur *magazine-avantages.fr*

SUIVEZ-NOUS



SUR TWITTER

@MagAvantages

En live, les dernières infos de la rédaction.



SUR FACEBOOK

MagazineAvantages

Pour ne plus rater les nouveaux articles et participer aux concours.



SUR INSTAGRAM

@magazine_avantages

Les coulisses de la rédaction.



SUR PINTEREST

MagAvantages

Les plus beaux tableaux mode, food, DIY...



LE DU MOIS

LES NOUVEAUTÉS BEAUTÉ DE L'ANNÉE

Un gloss enrichi d'or chez Too Faced, un vernis holographique semi-permanent chez Le Mini Macaron, un masque à la tomate chez Skinfood... Pour découvrir les 15 innovations beauté qui nous font craquer cette année, rendez-vous rubrique *Beauté/Bons plans beauté* sur *magazine-avantages.fr*

#concours

A gagner : 3 soins La Chênaie

Grâce à ses propriétés antioxydantes et régénérantes, l'extrait végétal de chêne est l'actif star des cosmétiques La Chênaie. La marque française, soucieuse de la gestion intelligente de nos forêts, l'exploite dans des soins qui combinent sensorialité et vertus anti-âge. Ce mois-ci, 3 soins anti-âge à l'extrait végétal de chêne – Masque oxygénant comblant, Crème jeunesse jour et Sérum anti-âge suprême (valeur : 157 €), sont à gagner sur notre page Facebook dans le courant du mois de février !



LE DIAPHO



JEUX DE JAMBES

Quand le printemps pointe le bout de son nez, on a envie de légèreté et on succombe aux collants. A motifs, noir, opaque, en Lurex, coloré ou à perles, cette saison, cet allié antifroid a gagné ses galons fashion et donne du style à tous nos looks. En images, on vous montre comment le porter dans la rubrique *Mode/Conseils Mode* sur *magazine-avantages.fr*



Mes factures d'électricité sont anormalement élevées

Contactez d'abord le service clientèle par mail ou par courrier pour demander des vérifications.

Qui saisir ? Si au bout de 2 mois, votre demande reste sans réponse, saisissez le médiateur de l'énergie sur le site *sollen.fr*, qui tentera de résoudre le litige à l'amiable. Réponse 3 semaines plus tard, si le dossier n'est pas retenu, 90 jours si la demande est examinée. La saisie du médiateur est gratuite.

À QUELLE PORTE frapper ?

À CHAQUE LITIGE, SA VOIE DE RECOURS. ENCORE FAUT-IL CHOISIR LA BONNE POUR OBTENIR GAIN DE CAUSE.

IMPOSSIBLE D'OBTENIR L'ACCORD DE MON PROPRIO POUR RÉPARER LE CHAUFFE-EAU. JE VAIS DÉDUIRE LA FACTURE DE MON LOYER

Surtout pas, vous vous mettriez en tort. S'il s'agit d'une réparation liée à l'usure de l'appareil (l'entretien étant à votre charge), mettez votre propriétaire en demeure de vous rembourser par lettre recommandée avec AR. Joignez devis, facture, mails, photos...

Qui saisir ? Si rien ne se passe, déposez une demande d'intervention auprès du CONCILIEUR DE JUSTICE (en mairie ou à sa permanence), compétent pour tous les litiges civils. Cet auxiliaire de justice, bénévole assermenté, tente de trouver une solution négociée satisfaisante pour chaque partie (*conciliateurs.fr*). Cette procédure est gratuite. Le conciliateur a 2 mois pour trouver un accord.

LES OUVRIERS ONT STOPPÉ NET MES TRAVAUX DE TOITURE. JE N'AI PLUS DE NOUVELLES...

La première chose à tenter : sommer l'entreprise par lettre recommandée avec AR de terminer les travaux dans des délais raisonnables (1 mois, par exemple).

Qui saisir ? Passé ce délai, constatez le désordre avec un huissier, puis saisissez le TRIBUNAL DE GRANDE INSTANCE du lieu d'exécution des travaux, compétent pour les litiges supérieurs à 10000 €. L'assistance d'un avocat est obligatoire. Surtout si les travaux présentent un caractère d'urgence, avec risque de dégradation de la maison ou d'aggravation de tout autre dommage (surcoûts, mise en danger...), l'avocat déposera un référé pour accélérer la procédure (2 mois max).

PHOTO: STOKCZY

Merci à Laurie Comerro, avocate à Bordeaux.

LA SÉCU REFUSE DE ME RÉGLER DES INDEMNITÉS MALADIE

Vous disposez de 2 mois à réception du refus pour envoyer une lettre recommandée avec AR à la commission de recours amiable (CRA) de votre CPAM. Votre demande est rejetée si elle reste sans réponse de la CRA dans le mois qui suit.

Qui saisir ? Vous disposez alors de 2 mois pour saisir le TRIBUNAL DES AFFAIRES DE SÉCURITÉ SOCIALE (TASS) par lettre recommandée à son secrétaire. Comptez plusieurs mois pour l'instruction du dossier. Vous recevrez votre convocation à l'audience par lettre recommandée 15 jours avant la date fixée. Un avocat n'est pas obligatoire, mais peut vous assister ou vous représenter.

L'administration fiscale me refuse un délai de paiement parce que je suis mensualisée

Envoyez une demande de délai (téléchargeable sur *service-public.fr*) avec tous les justificatifs. Ne cessez pas les paiements : vous seriez majorée. Les sommes, le nombre d'échéances et les délais sont laissés à l'appréciation de votre centre des impôts pour les sommes inférieures à 4500 €. Pour un foyer qui perd 30 % de ses revenus brutalement, le délai est automatiquement octroyé à condition de fournir les documents nécessaires.

Qui saisir ? Si la réponse ne vous satisfait pas, vous disposez de 2 mois pour saisir le tribunal administratif. Les services fiscaux doivent notifier leur décision au contribuable dans un délai de 6 mois, qu'ils peuvent prolonger de 3 mois, mais en l'avertissant. La procédure est gratuite.

DÉBROUILLES

par MARIE FRANÇOIS



POSSIBLE OU PAS ?

Revendre un billet de train non remboursable

POUR POUVOIR RÉCUPÉRER JUSQU'À 40 % DU PRIX D'ACHAT (EN MOYENNE), ON PEUT TENTER LE COUP SUR LES SITES TROCDESTRAINS.COM, KELBILLET.COM OU ZEPASS.COM MAIS ÇA DÉPEND DU BILLET...

Cartonné. Prem's et billets classiques (achetés au guichet ou au distributeur) sont toujours cessibles, même si notre nom est inscrit dessus. La SNCF considère qu'il s'agit du nom de l'acheteur et non celui du voyageur, donc pas de problème pour la revente.

Ouigo. Les billets *low cost* sont nominatifs : l'embarquement se fait sur présentation d'une pièce d'identité. Pour les revendre, il faut donc modifier en ligne le nom du voyageur (gratuit dans l'heure qui suit la réservation, puis 10 €). A noter : dans le cadre d'un aller-retour, le changement s'applique sur l'ensemble du voyage.

Imprimé à la maison. Avec les e-billets imprimés à domicile en revanche, rien à faire : ils sont forcément perdus. Dommage, parce qu'ils représentent 79 % des billets émis et que la SNCF souhaite que ce chiffre grimpe encore. La solution quand on achète son billet sur Internet alors ? Préférer l'option « Envoi à domicile » ou « Retrait aux guichets ».



LE HOAX* DU MOMENT

LA VISITE MÉDICALE SERA OBLIGATOIRE POUR RENOUELER SON PERMIS DE CONDUIRE

FAUX. Les permis délivrés depuis 2013 sont valables 15 ans. Leur renouvellement en fin de validité reste une formalité administrative simple et gratuite : il n'y a pas besoin de voir de médecin. Les anciens permis à 3 volets (roses) seront, eux, progressivement remplacés d'ici 2033, mais toutes les modalités de ce changement ne sont pas encore connues. Infos sur permisdeconduire.ants.gouv.fr

* Information fausse, périmée ou invérifiable propagée sur Internet.



MATTHIEU CELARD

LE SITE DU MOIS
mesquestionsdargent.fr

Ce portail national d'éducation économique, budgétaire et financière, édité par la Banque de France, nous aide à obtenir des informations claires et objectives sur l'épargne, les placements et la gestion en général (changer de banque, financer un projet...). C'est gratuit et sans inscription préalable.

VOTRE CADEAU

Séjour émotion

Pour se relaxer après une escapade rémoise, pour un moment de lecture ou pour profiter du charme de l'hôtel, voici un 5 étoiles où l'on se sent chez soi. *Relais & Châteaux, L'assiette Champenoise, 40, av. Paul-Vaillant-Couturier, 51430 Tinqueux. assiettechampenoise.com*

• 1 séjour pour 2 personnes, 1 nuit en suite balcon, 2 petits déjeuners, dîner menu « Emotion », pour 2 personnes avec boissons, d'une valeur de 1 500 €, sera offert par **Instantis Gagnants** (vous saurez immédiatement si vous avez gagné) aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTEMOTION par SMS au 74400* (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.

SOS

ON M'A PROPOSÉ UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE PAR TÉLÉPHONE

C'EST DE PLUS EN PLUS SOUVENT UNE ÉTAPE CLÉ DU RECRUTEMENT. 3 CONSEILS POUR NE PAS RATER LE COCHE.

VIVE LE RÉPONDEUR ! Pas question de décrocher à la première sonnerie. On laisse le recruteur nous (re)donner un maximum de détails sur le répondeur. Et on s'installe au calme avec CV/lettre de motivation sous le coude pour lui répondre. Attention à notre message d'accueil, il faut qu'il soit audible et nominatif : « Bonjour, vous êtes sur le répondeur de X, laissez-moi un message, je vous recontacterai au plus vite. »

ON PREND DES NOTES. Durant l'entretien, on récolte toutes les infos qui pourront nous être utiles lors du prochain rendez-vous.

CONCLURE. On ne laisse pas la conversation se diluer sans demander à son interlocuteur les prochaines étapes de la candidature : « Pourrions-nous nous rencontrer bientôt afin que je vous présente mon projet de vive voix ? »



L'APPLI PRATIQUE

MON SUPER VOISIN

BESOIN D'UN COUP DE MAIN ? GRÂCE À SON SYSTÈME DE « MATCHING », CETTE APPLI MET EN RELATION PARTICULIERS EN GALÈRE ET SUPER VOISINS DÉBROUILLARDS. DÉMÉNAGEMENT, MÉNAGE, BRICOLAGE... LES MISSIONS SONT PRÉPAYÉES SUR L'APPLI OU BÉNÉVOLES SELON LES BESOINS.

Gratuite sur App Store et bientôt Google Play.

TIM ROBERTS/GETTY IMAGES, GALLERY STOCK, OLEH SORODENNIK/ISTOCK ET SHUTTERSTOCK.COM

On a repéré

COFFRE DE TOIT, GRANDE ÉCHELLE, SHAMPOUINEUSE À MOQUETTE... LE 1^{ER} MAGASIN DE LOCATION D'OBJETS ENTRE PARTICULIERS A OUVERT SES PORTES À PARIS. CHEZ **EXPRESS.E-LOUE**, ON TROUVE TOUT ET POUR 7 € PAR JOUR SEULEMENT (DONT 30 % DE LA LOCATION REVERSÉS AU PROPRIÉTAIRE DE L'OBJET). UNE IDÉE QUI DEVRAIT VITE FAIRE DES ÉMULES EN PROVINCE. 16, av. Emile-Zola, Paris, 15^e. express.e-loue.com



C'EST NOUVEAU !

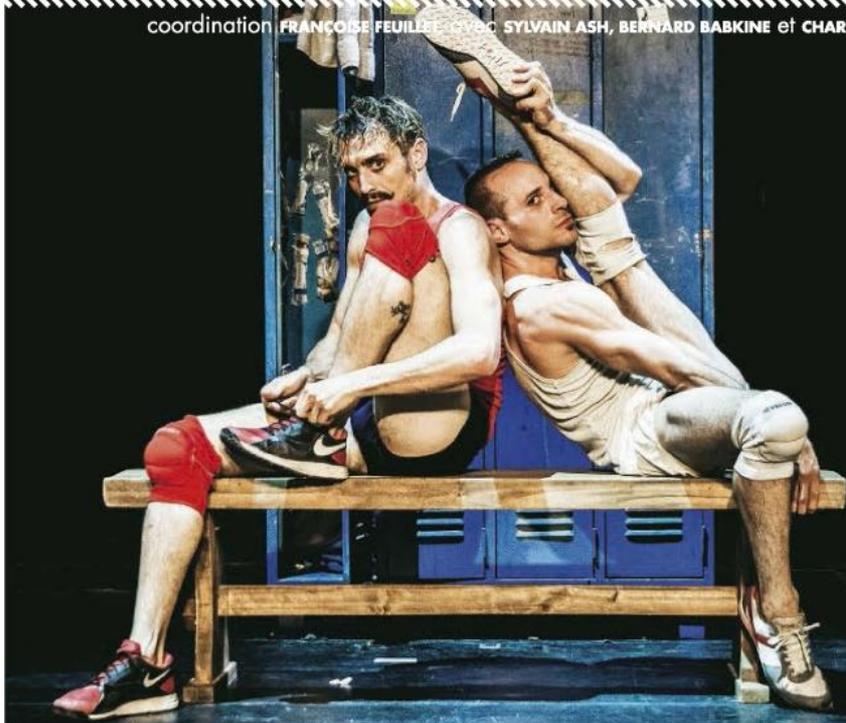
ENVIE DE SAVOIR SI NOTRE APPARTEMENT SE VENDRAIT VITE ET BIEN ?



On opte pour le service « Avant Première » du réseau Orpi. Il permet de tester l'attractivité de son logement pendant un mois avant la mise en vente officielle. C'est gratuit et sans engagement. orpi.com/vendre/

ENVIE DE CULTURE

coordination FRANÇOISE FEUILLET avec SYLVAIN ASH, BERNARD BABKINE et CHARLIE MASSON-DUPONT



SURPRENANT SPECTACLE

Duo de choc(s)! Ils sont argentins et savent tout faire : clown, acrobate, mime ; ils dansent, maîtrisent les arts martiaux et font même de la musique avec leur corps. Comme tous les sportifs, ils se retrouvent dans un vestiaire. C'est le début de la confrontation, d'un combat de coqs délirant, sexy et taquin. La testostérone monte, les rires aussi, car ce duo à la mâle attitude devient aussi un ballet hilarant qui fait éclater tous les préjugés. Les corps transpirent, les faces se font clownesques, le désir pointe son nez dans ce spectacle qui laisse parfois la place à des improvisations inspirées.

Un Poyo Rojo (Un coq rouge) est un spectacle unique, déjanté et muet, où il est question d'amour, de rivalité, de peur, de jalousie... Bref, un vrai spectacle vivant.

Dès le 7 février, au théâtre Antoine, à Paris 10°. theatre-antoine.com

CD

TOP 3

1



Envie de chanson

Dans le double album *Amour chien fou*, Arthur H décline de sa voix de roccaille incomparable l'amour hanté, cruel, fantasmé. Les textes érudits et scintillants épousent ballade au piano ou jazz chaloupé. *Believe*, 14 € env.

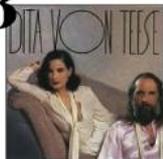
2



Envie de rock

Louis Arlette sort un premier disque aux guitares hurlantes, *Sourire Carnivore*, qui rappelle le meilleur des années 80 (Depeche Mode...). Le ton et les paroles engagées font mouche. *Le Bruit Blanc/Wagram*, 14 € env. (sortie le 9 février).

3



Envie d'électro-pop

La diva américaine, Dita von Teese, associée à Sébastien Tellier, as de l'électro française, invite à une promenade musicale pour nuits sensuelles. Son accent « birkinien » a un charme fou. *Record Makers*, 14 € env. (sortie le 16 février).

FAUT RÉSERVER

SHEERAN AU STADE SUPÉRIEUR

ED SHEERAN, 27 ans, a placé en une poignée d'années une série de tubes pop mâtinés de hip-hop dans les hit-parades. Son album *X* s'est écoulé à 14 millions d'exemplaires. Le dernier, ÷ (Warner), se place aussi au sommet. Pour son escale à Paris, le chanteur britannique d'origine irlandaise jouera ses rengaines sentimentales : *Thinking out Loud*, *Don't*, *All of the Stars*, *Perfect...*

Les 6-7 juillet, au Stade de France. stadefrance.com



ON Y FONCE

AU THÉÂTRE MONTPARNASSE, À PARIS, POUR DÉCOUVRIR ANNE PARILAUD QUI, APRÈS LA SULFUREUSE ANNE BANCROFT AU CINÉMA, EN 1967, REPREND SUR SCÈNE LE RÔLE DE MRS ROBINSON DANS *LE LAURÉAT*. ET ELLE A BIEN LA FERME INTENTION DE FAIRE TOMBER SOUS SON CHARME DE BOURGEOISE CHIC, ALCOOLIQUE ET SEXY, BENJAMIN, UN JEUNE ÉTUDIANT DE 21 ANS. EXCITANT. DÈS LE 8 FÉVRIER. THEATREMONTPARNASSE.COM



PHOTOS DR



À SUIVRE

TIMOTHÉE CHALAMET

Cheveux en broussaille, pro d'Instagram, 22 ans, le comédien franco-américain a fait ses classes au prestigieux lycée artistique LaGuardia de Manhattan qui a inspiré *Fame*. Son nom est sur toutes les lèvres depuis *Call me by your Name*, de Luca Guadagnino, où il séduit un jeune universitaire dans l'Italie des années 80 ; il est aussi à l'affiche du très tendance *Lady Bird*, de Greta Gerwig (sortie des deux le 28 février), et vient de tourner avec Woody Allen. La nouvelle étoile d'Hollywood, c'est lui.

EXPO

LIBRES FIGURATIONS

Il est né au début des années 1980 dans la rue, sur les murs, dans les clubs et les revues. Ce courant artistique s'appelle en France la Figuration libre, avec Robert Combas, Hervé Di Rosa ; *Graffiti*, aux États-Unis, avec Jean-Michel Basquiat, Keith Haring, Crash, ou *Neuen Wilden*, en Allemagne... Depuis, ces artistes sont entrés au musée, on les retrouve rassemblés à Landerneau, et ça va faire du bruit ! Car cet art non académique a su garder son esprit provoc, ludique, joyeusement punk et rock. Emballant.

« Libres Figurations - Années 80 », jusqu'au 2 avril, au Fonds Hélène & Edouard Leclerc, à Landerneau (29). fonds-culturel-leclerc.fr

CINÉMA

ON EST EMBALLÉS PAR...

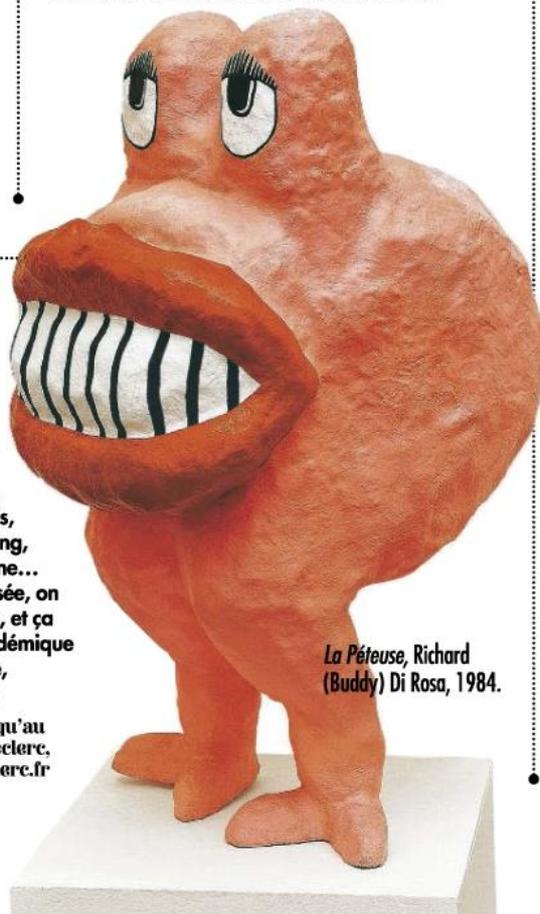
La forme de l'eau

UN CONTE FANTASTIQUE. Au début des années 1960, en pleine guerre froide, une femme de ménage muette, employée d'un laboratoire gouvernemental américain (Sally Hawkins, vue dans *Blue Jasmine*, de Woody Allen), entretient une relation cachée avec une créature aquatique convoitée par le KGB.

PLUSIEURS UNIVERS EN UN. Ce grand film sensible et envoûtant mélange habilement l'esprit des séries B, du film noir et du film d'espionnage à celui de la comédie romantique et musicale. Derrière les ambiances rétro, la romance adresse des messages d'actualité (menace nucléaire, racisme...).

Lion d'or à La Mostra de Venise.

De Guillermo del Toro (sortie le 21 février).



La Péteuse, Richard (Buddy) Di Rosa, 1984.



À L'AFFICHE



Jusqu'à la garde

♥♥♥ Un fils, une bataille pour sa garde, trois personnages d'une tragédie contemporaine (violence conjugale, folie souffrance). Ce thriller sobre, suffoquant et saisissant, joué par Léa Drucker, Denis Ménochet et le petit Thomas Gioria (impeccables) est un uppercut en plein ventre. Lion d'argent à la Mostra de Venise.

De Xavier Legrand

(sortie le 7 février).



L'Apparition

♥♥♥ Anna, 18 ans, a-t-elle vu la Vierge comme elle l'affirme ? Mandaté par le Vatican, un reporter de guerre tente de démêler le vrai du faux. Structurée en chapitres distincts, cette longue enquête mystique (2 h 20) passionne et remue, jusqu'à son dénouement. Avec Vincent Lindon et Galatea Bellugi.

De Xavier Giannoli (sortie le 14 février).

ENVIE DE CULTURE

RETROUVEZ-NOUS SUR @Fanfan_la_Rose



MUSIQUE L'ÉVÉNEMENT LIVE **Melody du bonheur**

UNE STAR DU JAZZ. Polytraumatisée à 18 ans après un accident de vélo, Melody Gardot, née à Philadelphie il y a 33 ans, a conquis le monde du jazz, avec son cœur brûlant, son look sophistiqué et son chant aussi vibrant dans le chuchotement, la soul ou le blues endiable.

UNE FILLE TRÈS SCÈNE. Pour son nouvel album, *Live in Europe*, la chanteuse a écouté l'enregistrement de 300 de ses concerts et sélectionné 17 morceaux joués à Paris, Londres, Amsterdam... Le live lui permet ainsi de voyager d'un style à l'autre sur des plages longues parfois de 11 minutes.

CHARME ET CHOC. Melody aime les photos glamour et sans tabou. Ainsi, celle de sa dernière pochette l'expose nue, debout de dos, sur une scène de théâtre, vêtue d'un noir et blanc glamour. Blue Note, 18 € env. (sortie le 9 février).

EN TOURNÉE

FIESTA AFRIKA !

C'est toute l'Afrique, avec ses chants, ses danses et, bien sûr, ses acrobates qui vient vous rendre visite avec *Cirk Afrika 3*. De simples échasses, des bassines... tout est bon pour faire des prouesses et des numéros vertigineux. Les costumes lumineux et la musique festive apportent une joie de vivre étincelante à ce spectacle de cirque sans animaux (ils ont eu la bonne idée de rester tranquillement chez eux !).

En tournée en France. cirquephenix.com



DVD/VOD



LE SENS DE LA FÊTE. Les mariages, Max sait gérer : le DJ star, le photographe pique-assiette... Il a tout vu. Et il est à bout ! Ce sera sa dernière fête. Des acteurs en osmose, des répliques qui claquent, de l'humour, de la tendresse, ce film a tout bon. D'Éric Toledano et Olivier Nakache, Gaumont.



ÔTEZ-MOI D'UN DOUTE. Erwan couve Juliette depuis ses 9 ans, au décès de sa mère. Ce n'est pas parce qu'elle a 20 ans passés et qu'elle attend un bébé que cela va changer. Sauf qu'au détour d'un contrôle médical Erwan apprend que son père n'est pas son père... Emouvant. De Carine Tardieu, SND.

NOS SÉRIES CHÉRIES



THE ROYALS. L'héritier de la couronne est mort. Le roi est effondré, la reine ne songe qu'à sa couverture médiatique. Le petit frère est abasourdi, lui qui n'avait qu'à gérer les lendemains de fête : un crâne douloureux et une donzelle différente à chaque réveil. Sa sœur jumelle aussi devra revoir son attitude, ses excès ne font pas bon effet en *Une des tabloïds*. D'autant que le roi leur réserve une véritable bombe : l'abolition de la monarchie ! Une série américaine sur une imaginaire cour d'Angleterre ? On est en pleine sitcom mais, malgré tous les travers, ça fonctionne et c'est souvent drôle. Saisons 1, 2 et 3 sur MyCanal.



GUERRE ET PAIX. Natacha, Pierre et André, 3 aristocrates russes, vivent dans l'insouciance et l'opulence de leurs privilèges. Mais la guerre est à leur porte, Napoléon avance avec ses troupes, inexorablement. Le tsar, militaire incompetent et monarque absolu, ne voit aucun problème à laisser massacrer ses sujets. Les officiers, honneur en bandoulière, sont sûrs de vaincre l'ennemi. Pendant ce temps, bals et intrigues vont bon train de Moscou à Saint-Petersbourg. Chronique d'une époque, le roman de Tolstoï est magnifiquement mis en scène et interprété. Coffret 3 DVD ou 2 BR, BBC, 24,99 €.

PHOTOS DR. FRANCO / PICTAMANT PICTURES



NOUVEAU

Soins teintés naturels Visage et Lèvres



Crème teintée Visage existe en :



Soin des Lèvres teinté existe en :



Label international NATRUE
qui définit la cosmétique naturelle et bio

BIO DEPUIS TOUJOURS

ENVIE DE LIKE

coordination FRANÇOISE FEUILLET @Fanfan_la_Rose, AVEC ISABELLE BOURGEOIS, MARIE FRANÇOIS et NATHALIE SIX

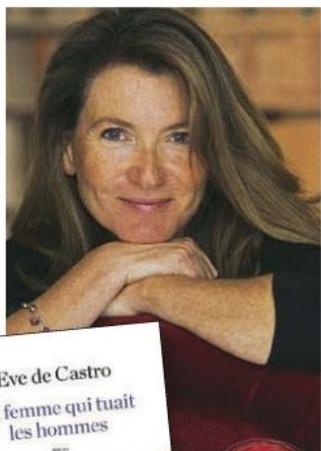


PHOTO CATHERINE CHABROL

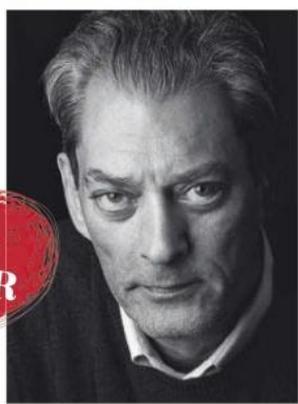


PHOTO LOTTE HANSEN

La femme qui tuait les hommes

♥♥♥ Jeanne a un rituel. Tous les matins, la jolie vieille dame aux vêtements fanés quitte sa tanière, se pose sur un banc du métro et observe les voyageurs. Un jour, une jeune fille en pleurs lui confie la clé de l'amant qui vient de la plaquer. Jeanne doit la rendre à l'écrivain mondain, briseur de cœurs. Mais Jeanne a une autre idée. Elle s'improvise gouvernante et s'installe chez l'homme de lettres en lui promettant de lui souffler l'histoire de son prochain chef-d'œuvre : celle de Lena, proche de Lénine et serial killeuse pendant la révolution d'Octobre. Féministe plutôt radicale, elle avouera avoir occis 272 maris maltraitants... Sur cette trame, Eve de Castro bâtit un roman entre deux époques (formidable tableau de la Russie du début du XXe siècle). Avec, au cœur du dispositif, la fragilité des femmes et la veulerie des hommes. Divinement écrit et... terriblement d'actualité. **I. B.**

Par Eve de Castro, éd. Robert Laffont, 281 p., 20 €.

4321

♥♥♥ Archi est né dans un foyer aimant, entre son père, Stanley, dernier fils d'immigrés russes, et sa mère, Rose, benjamine d'une famille installée également dans cette Amérique de tous les possibles. L'histoire de la famille se déploie donc avec, en son centre, Archibald. Autour de ce gamin inespéré, c'est l'immigration, le libéralisme, l'enfant roi, le progrès, le féminisme qui sont racontés. Une chronique sociale, est-ce bien ce que ce pavé nous promet ? Une saga familiale et historique ? Un roman générationnel ? Oui et non. Car Paul Auster est un grand, un immense écrivain, qui nous surprend même quand il prend le parti du classicisme. En usant d'un stratagème narratif subtil, il ouvre 4 voies possibles à son personnage, et sert son récit avec humour. Quel conteur ! Tout simplement subjuguant. **F. F.**

Par Paul Auster, éd. Actes Sud, 1020 p., 28 €.

1ER ROMAN



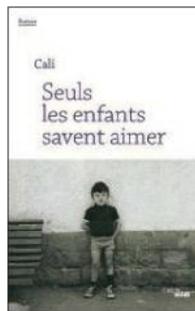
La fêlure

♥♥ Il est médecin, elle, brillante journaliste. Ils abordent la trentaine, confiants. Adam et Eva : ça ne s'invente pas. Mais après une soirée légèrement alcoolisée, Adam meurt dans son

sommeil. Le chagrin submerge Eva. Pendant des mois, elle ressasse jusqu'au plus minuscule souvenir. Avant de se décider à aller à Berlin où son mari se rendait régulièrement et de rencontrer la mystérieuse Lena Brachman, présente dans ses mails. Elle ignore à quel point ce voyage bouleversera sa vie. Avec délicatesse et empathie, Kate McNaughton évoque le deuil et la difficulté à se relever quand on est dévasté(e). Poignant. **I. B.**

Par Kate McNaughton, éd. Les Escales, 547 p., 21,90 €.

RÉCIT



Seuls les enfants savent aimer

♥♥ Ce jour-là, il n'y eut pas d'école, mais pas d'enterrement non plus. Du moins pas pour Bruno, 6 ans, que l'on jugea trop petit pour assister à l'adieu à sa mère. En aura-t-il

éprouvé moins de chagrin, en aura-t-il effacé le souvenir ? Certes pas. La force de ce récit n'est pas tant dans l'histoire d'un enfant qui aurait perdu sa mère – aussi touchante soit-elle – mais dans l'émotion intacte que l'auteur parvient à retranscrire. Déjà, avec sa musique, Cali partageait ses blessures ; la chanson *Le portrait* évoquait la perte de sa mère. Mais ce livre entrouvre une autre porte, sensible et délicate, celle d'un écrivain. **F. F.**

Par Cali, éd. Cherche Midi, 192 p., 18 €.

PHOTOS DR



ROMANS

Les loyautés

♥♥♥ Mathis et Théo sont amis. A deux, on est plus forts contre l'adversité. Mais, à deux, on fait aussi plus de bêtises. Et Théo n'est pas en reste de ce côté-là. Aussi doit-il composer avec un père qui sombre dans la dépression et une mère qui le fuit. Pourtant une prof va comprendre qu'il se joue un drame. Un de ceux qui brisent une enfance. Delphine de Vigan a ce talent particulier d'écrire de terribles choses sur une petite musique légère et bien tournée. Touchés ! **F. F.**
Par Delphine de Vigan, éd. JC Lattès, 208 p., 17 €.

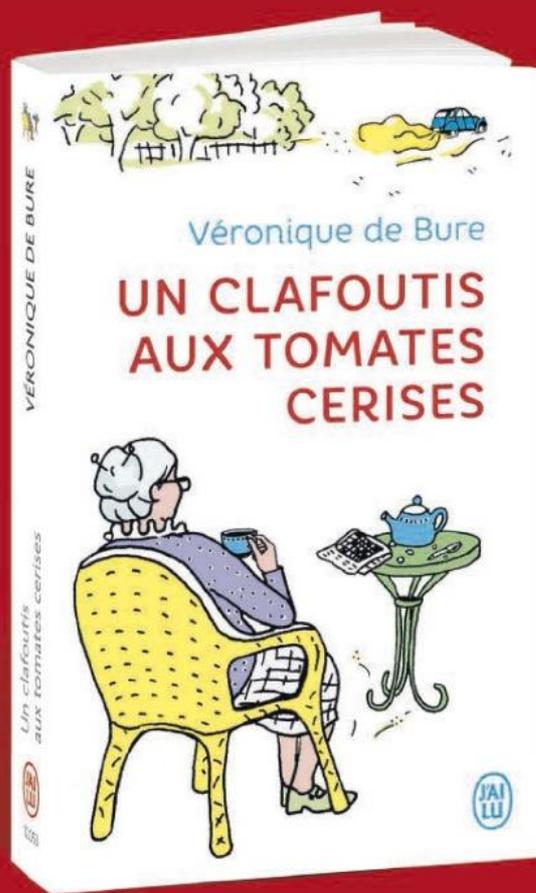
Si j'avais un perroquet, je l'appellerais Jean-Guy (parce que Coco c'est déjà pris)

♥♥ Le jour où Catherine découvre par hasard le numéro de téléphone d'un inconnu dans un livre emprunté à la bibliothèque, elle ne se doute pas que le destin a décidé de soigner son cœur brisé. Une rencontre improbable semée d'embûches : le jeu en vaut-il la chandelle ? De grosses larmes en fous rires, elle nous entraîne dans le tourbillon de sa vie. Et on passe un délicieux moment. **M. F.**
Par Blandine Chabot, éd. Cherche Midi, 270 p., 18 €.

La belle histoire d'une jeune femme qui avait le canon d'un fusil dans la bouche

♥♥ A 30 ans, Josiane a décidé d'en finir. Ses souvenirs resurgissent un à un à mesure que l'heure de sa mort approche. Bouleversants, cruels, parfois drôles. Plus on la découvre, plus on veut la retenir et la sauver. Et plus on se demande aussi comment on en est arrivé à partager une telle intimité. Enfermé avec elle dans les toilettes de la Gare du Nord, suspendu à son geste fatidique, on se sent un peu voyeur et impuissant. Un récit dérangeant mais qui se lit jusqu'à la dernière page intensément. **M. F.**
Par Denis Faïck, éd. Fleuve, 294 p., 18,90 €.

Une gourmandise
littéraire
sur la vie et
le temps qui passe.



« C'est du bonheur en mots. »

Gérard Collard, librairie La Griffe Noire



ENVIE DE LIKE

coordination FRANÇOISE FEUILLET, avec ISABELLE BOURGEOIS, ADELINE LAFFITTE et NATHALIE SIX

BEAU LIVRE

Roman-photo

Une histoire kitsch, des photos néo-réalistes et des bulles... Le *fotoromanzo*, né en Italie en 1947 et arrivé en France avec *Nous deux*, aura essuyé toutes les critiques : « littérature de boniches » pour les intellos, immoral pour les catholiques, anesthésiant pour les communistes. N'empêche, bon nombre de stars y figureront : Sylvie, Johnny, Sophia Loren, Dalida... Même Godard acceptera la version papier d'*A bout de Souffle*. Plus tard, le professeur Choron dans *Hara-Kiri* en fera d'hilarants plagiats. Une expo au Mucem, à Marseille (jusqu'au 23 avril), et ce superbe livre en retracent l'histoire. Savoureux. **I. B.**

Sous la direction de Frédérique Deschamps et Marie-Charlotte Calafat, éd. Textuel, 256 p., 35 €.



ROMANS



Laisse tomber les filles

♥♥♥ Trois garçons, une fille : l'équation impossible. Mais, à 16 ans, qui a envie d'être raisonnable ? Gérard de Cortanze écrit le roman de l'adolescence dans la France des prémices de mai 68. C'est l'époque des yéyés, de *Salut les Copains* et des premières fois pour Lorenzo, Antoine, François et l'énigmatique Michèle : première manif', première surprise-partie, premier concert et

premier chagrin d'amour ! Des pavés parisiens de La Sorbonne au sable des Salins à Saint-Tropez, les quatre mousquetaires se la jouent *César et Rosalie* sur un air de France Gall, à qui le livre emprunte le titre d'une chanson. Nostalgique à souhait. **N. S.**

Par Gérard de Cortanze, éd. Albin Michel, 448 p., 22,50 €.



Une longue impatience

♥♥♥ Anne a déjà un fils quand elle épouse Etienne, le pharmacien du village. Il a promis d'aimer Louis comme son propre enfant. Mais à l'arrivée d'un petit frère, puis d'une petite sœur, il renie sa parole. Désormais Louis est l'intrus. Un soir, l'adolescent disparaît. A-t-il embarqué sur un cargo ? La vie d'Anne, elle, se suspend. Parenthèse qui s'étire et se remplit de cette infernale absence. Gaëlle Josse esquisse

le portrait d'une Pénélope moderne qui compose son attente pour ne pas sombrer irrémédiablement. Sa plume, d'une grâce infinie, est comme la mer : elle passe du calme à la tempête en un clin d'œil. Et l'on finit le cœur étroit de reconnaissance et d'admiration, car des drames naissent les grandes héroïnes. **N. S.**

Par Gaëlle Josse, éd. Notabilia, 176 p., 14 €.

FRISONS



Lumière noire

♥♥♥ « Quand on se réveille pour la première fois enfermée dans une caisse... » Dès le début du récit, on sait qu'une jeune femme a vécu une épreuve atroce. Et que cela va recommencer. Avec un art consommé du suspense, Lisa Gardner nous présente Flora, jeune femme kidnappée et libérée

après 472 jours de captivité. Flora que sa mère ne reconnaît plus, que son frère fuit. Flora qui s'est construit une carapace de guerrière et se met en danger pour châtier les pervers. Flora qui paraît presque suspecte au commandant D. D. Warren. Un thriller psychologique machiavélique, qui nous fait passer par tous les spectres du doute et de l'espoir. **F. F.**

Par Lisa Gardner, éd. Albin Michel, 503 p., 22,50 €.



Le joueur de baccara

♥♥ Popov. Duško Popov. Séduisant Yougoslave, charismatique, brillant, athlétique, les yeux bleu-vert et... agent double. Ian Fleming, espion de bureau qui ne met jamais le pied sur le terrain et n'a pas encore écrit son premier *James Bond*, l'envie beaucoup. Furieusement même. Surtout quand Popov sème le trouble chez lady O'Neill, la maîtresse

de Fleming. Mais nous sommes en pleine Seconde Guerre mondiale et la plus grosse opération d'espionnage britannique, reposant sur les épaules de Popov, est en cours. Dans ce récit, on se demande ce qui est authentique ou pas et on reste scotché par l'aventure, narrée avec maestria. **A. L.**

Par Alexandra Echenazi, éd. Belfond, 300 p., 18,50 €.



POCHOTHÈQUE

Le collectionneur

♥♥♥ Trois générations de banquiers... L'ultime rejeton, Arpad de la Castille, se consacre à sa seule passion : les monnaies anciennes. Il vit dans un hôtel particulier, a une femme délicieuse et sa collection fait des envieux. Surtout le jour où il décroche une pièce frappée pour le mariage de Cléopâtre dont on ne connaît qu'un exemplaire au monde. Il décide alors de la montrer à son mentor, le comte Alberoni. Hélas, le soir de la rencontre, un orage survient lors du dîner et la pièce disparaît pendant la coupure d'électricité... D'une belle écriture classique, Christine Orban nous embarque dans un roman très XIX^e. Epatant. **I. B.**

Par Christine Orban, éd. Libretto, 144 p., 7,70 €.

Nature morte aux miettes de pain

♥♥ Puisqu'elle est passée d'artiste en vogue à *has been* patentée, Rebecca n'a plus le choix, il lui faut faire des économies. Louer son appartement de Manhattan semble une bonne idée, s'éloigner de la ville aussi. Mais se retrouver à la campagne ne va pas de soi pour une citadine. Heureusement, un beau mâle et quelques nouvelles rencontres vont redonner du pepsi à la sexagénaire. Un roman plein d'optimisme sur le temps qui passe, mais qui ne transforme pas forcément la vie en éteignoir. **F. F.**

Par Anna Quindlen, éd. Pocket, 352 p., 7,40 €.

Deux messieurs sur la plage

♥♥♥ Ils l'avaient surnommée « le chien noir ». Une dépression capable de les mettre à terre en quelques heures et dont ils étaient atteints tous les deux. Winston Churchill et Charlie Chaplin s'étaient croisés en Californie chez le magnat de la presse William Hearst et chacun avait reconnu dans l'autre un candidat permanent au suicide. Nageant entre fiction et réalité, ce roman introspectif suit le courant de leur amitié discrète, scellée autour d'un pacte d'entraide éternelle. Un demi-siècle d'Histoire se joue sous nos yeux ébahis. Un régal. **N. S.**

Par Michael Köhlmeier, éd. Babel, 336 p., 8,70 €.

MEMORY

Le Livre de Poche
le monde entre vos mains

VERTIGES DU DÉSIR

GRÉGOIRE DELACOURT
DANSER AU BORD DE L'ABÎME

Le Livre de Poche

7,30 €

#jemesensbelle



“ Vous sublimer en toute légèreté ,,

Le Pantalon par

BRÉAL 

Retrouvez les boutiques Bréal près de chez vous et sur www.breal.net

spécial mode



7 TENDANCES à prix légers

DÉFILÉS IMAXTREE

ON A GARDÉ LE MEILLEUR DES DÉFILÉS POUR PASSER EN MODE PRINTEMPS SANS SE RUINER.



Veste en viscose, 375 €, Les Petites. **Pantalon** droit en peau Stretch, 650 €, H8li. **Solaires** en acétate, 200 €, Traction Productions.

Bracelets en textile brodé de perles, 49 € l'un, Empreintes. **Bagues** simple et double en laiton doré à l'or fin, à partir de 23,80 € l'une, Bohm. **Sac** en similicuir, 59 €, Naf-Naf. **Au poignet, foulard** en soie, 75 €, Inuitoosh. **Sandales** en peau, 291 €, Chie.

réalisation **VALÉRIE MASSEI**
assistée de **CHRYSTELLE PARIS**
photos **PHILIPPE FRISÉE**
maquillage/coiffure
PASCAL WOLFERT/LEBIGUE ONE
NATURES MORTES
réalisation **TANINA BARRA**
photos **THIERRY LEGAY**
mise en place
EMMANUELLE MATAS

spécial mode

Robe en coton mélangé, 49,99 €, Vero Moda.



Manteau en viscose, 109 €, Asos.

Défilé Stella McCartney



Pull en coton mélangé, 15 €, Monki.

MADemoiselle rose

Sac en similicuir, 77 €, Petite Mendigote chez Smallable.



Robe en coton mélangé, 65 €, Morgan.



Escarpins vernis, 89 €, Aldo.



Pantalon en coton mélangé, 69 €, Close sur monshowroom.



Blouse en viscose, 49,99 €, Mango.



Pantalon en viscose, 49,99 €, H&M.



Escarpins peau de pêche, 39,99 €, Justifab.



Escarpins en veau velours, 145 €, Bobbies.



Lunettes en acétate, 19,99 €, Isotoner.



Jupe en coton, 14,95 €, Tissaia de E.Leclerc.



Pull en laine, 114 €, B.Solfin.



Défilé Tibi

ON PASSE AU vert



Caraco en coton et viscose, 25,90 €, Benetton.



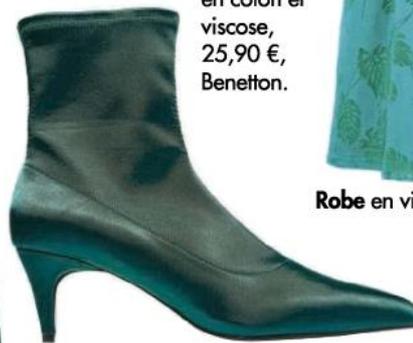
Robe en viscose, 74,99 €, Naf Naf.



Jupe en coton mélangé brodé, 69 €, Charlise.



Pantalon en coton, 49,99 €, Monoprix.



Boots en viscose Stretch, 49,99 €, Mango.



Bracelet en métal et soie, 62 €, Stella & Dot.



Pochette en similicuir, 39,95 €, JustFab.



Blouse en coton, col à jabot, 59,99 €, Galeries Lafayette. **Jupe crayon** en coton mélangé, 139 €, Madeleine. **Chapeau** en paille, 12 €, C&A, et **foulard** en soie, 95 €, Petrusse. **Créoles** en or et pierres vertes, 125 €, Schade Jewellery. **Bracelets** en résine, à partir de 65 € l'un, Luc Kieffer. **Petit sac portefeuille** en similicuir, 115 €, Essentiel Antwerp.



Robe taille coulissée en viscose, 119 €, Karl Marc John. **Veste** légère en viscose 120 €, Minimum. **Chapeau** haut-de-forme en paille, 255 €, Tohu Bohu. **Créoles** XXL en métal, 12,90 €, Balabosté aux Galeries Lafayette. **Montres** en cuir fleuri, 250 € l'une, Saint Honoré. **Colliers** en métal et perles portés en bracelets, 70 € et 90 €, Polder. **Sandaes** en tissu et paille, 245 €, Castañer.



Pantalon
en denim,
79 €,
Kaporal.



Kimono en
viscose, 59,99 €,
Best Mountain.

Défilé Chloé



Blouse en coton,
14,99 €, H&M.



Blouse en coton,
17 €, Primark.

C'EST LE bouquet



Mocassins en toile,
55 €, Vanessa Wu.



Robe en
viscose,
52 €,
Asos.

Pantalon
en viscose,
21,99 €,
Only.



Polo en coton,
25,95 €, Benetton.



Blouson
en coton
mêlé,
29 €, C&A.



Sac en similicuir,
35,99 €, MOA.



Pantalon en denim, gansé coton, 75 €, Sisley.



Chemisette en coton, 59 €, Frnch.



Défilé Tibi



Robe asymétrique en coton mélangé, 24,95 €, Tissaia de E.Leclerc.

Jean TONIC



Sandaes en denim, 69 €, André.



Sac en denim et métal, 59 €, Morgan.



Top en denim, dos nu, 13 €, Primark.



Body en coton, 46 €, La Petite Française.



Tee-shirt en coton, 7 €, Kiabi.



Veste en denim, 39,99 €, Pimkie.



Jupe en denim, 39,99 €, Balsamik.



Mocassins en cuir et veau velours, 165 €, Madeleine.



Manteau fluide en denim, 339 €, Bella Jones.
Chemise en jean, 69 €, School Rag. **Jean** crop à taille ceinturée, 19 €, Primark. **Casquette** en jean, 39 €, Au Printemps Paris. **Manchettes** en lien de cuir, 149 €, Sawtay, et en métal et pierre turquoise, 42 €, Fashionvictime. **Sandales** en paille et denim, 245 €, Castañer.



Trench imperméable
en coton, 480 €,
Sessùn. **Lavallière** en
soie, 90 €, Petrusse.
Sac cabas en cuir,
209 €, Nat & Nin.

Biker peau de pêche,
39,99 €, Kiabi.



Sac en
similicuir,
39 €, Morgan.



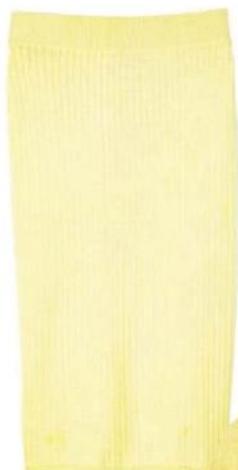
Défilé Loewe



Robe en
coton
mêlé,
54,99 €, Vila.



TENDRES pastels



Jupe en coton,
75 €, Sud Express.



Pochette vernie,
14,99 €, Tex.



Mocassins en veau velours, 100 €, Vagabond chez Spartoo.



Pull en
viscose,
25,99 €, Camaïeu.



Pantalon en coton,
65 €, Frnch.



Jupon en coton, 69,99 €, Naf-Naf.



Lunettes en acétate,
49 €, Afflelou.



Escarpins en tissu
satiné brodé,
79 €, Texto.



Banane en cuir, 69 €, L'(æ)telier Caesars.

Trench en coton doublé, 120 €, Minimum.



Veste en coton, 39,99 €, Balsamik.

Pantalon en coton mélangé, 29,99 €, H&M.



ILLUSION d'optique

Défilé Altuzarra



Sac en coton, 25 €, Monki. A black and white striped shoulder bag with a bow detail.



Blouse en coton, 15,90 €, Gémo.

Pantalon en coton mélangé, 45,99 €, Monoprix.



Robe en coton, 59,95 €, Benetton.

Tee-shirt en coton, 15 €, Monki. A black and white striped long-sleeved t-shirt.



Sandales en toile de coton, 99 €, Mellow Yellow.



Veste en coton et laine, 319 €, Weekend MaxMara. **Polo** en coton ajouré, 124 €, Napapijri. **Pantalon** taille coulissée en coton mélangé, 125 €, Elevenparis. Au poignet, **foulard** en soie, 119 €, Max Mara. **Montre** en acier, 180 €, Zadig & Voltaire. **Sac** clic-clac en toile, 339 €, Weekend MaxMara. **Derbies** en similicuir, 59 €, Vanessa Wu.



Trench en coton, 459 €, Closed. Robe plissée en polyester, 89 €, See U Soon. Boucles d'oreilles en citrine, 210 €, Sirconstance. Foulard en soie, 95 €, Petrusse. Bracelets en résine, à partir de 85 € l'un, Luc Kieffer. Manchette en lien de cuir, 149 €, Sawtay. Besace en cuir, tannage végétal, et bandoulière en toile, 385 € et 80 €, Céline Lefébure.



Top en voile de coton, 39 €, C&A.



Pantalon peau de pêche, 35,99 €, Pimkie.



Défilé Chloé

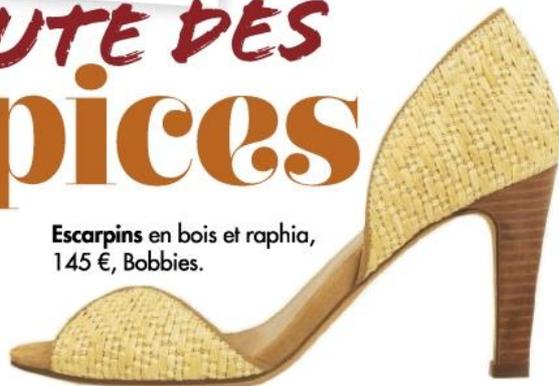


Robe en coton mélangé, 29,99 €, Mango.



Sac en raphia, 35,99 €, Monoprix.

LA ROUTE DES épices



Escarpins en bois et raphia, 145 €, Bobbies.



Pull en viscose et Lurex, 39,99 €, LPB.



Jupe en coton, 89 €, La Fée Maraboutée.



Veste en toile de coton, 95 €, Karl Marc John.



Jupe en viscose, 47 €, Les Marrisiennees.



Sandaes en similicuir, 22,95 €, Tissaia de E. Leclerc.

ACCESSOIRES

MODE

par CHRYSTELLE PARIS photos IMAXTREE et THIERRY LEGAY

LES ACCESSOIRES



Comme chez Daniela Gregis, 225 € env.



Comme chez Talbot Runhof, 239 € env.



Comme chez Valentino, 1 880 € env.



Comme chez Nehera, 340 € env.

La capeline XXL



49 € En paille rebrodée, Guess.



95 € Oversize, en paille, Sans Arcidet.



9,90 € En paille, U Collection.

Les solaires rondes

65 € En métal, Edie & Watson.



10,99 € En métal, MOA.



49 € En métal, Afflelou Paris.



Le sac fleuri



59 € En similicuir, Mellow Yellow.



50,40 € En similicuir, Fuchsia.



59 € En similicuir, fermoir en métal, Aldo.

Les derbies compensées



110 € En cuir métallisé, Geox.



67 € En similicuir tressé, Playa.



39,95 € En cuir toucher suédine et synthétique, Chaussea.

DE DÉFILÉS SANS FLAMBER



Comme chez Sachin & Babi, 210 € env.



Comme chez Emilio Pucci, 740 € env.



Comme chez Naeem Khan, 155 € env.



Comme chez Talbot Runhof, 275 € env.

Les boucles d'oreilles frangées



8 € En fil de coton mélangé, Prettylittlething.



75 € En métal et fil de satin, Sawtay.



12,99 € En paille et fil de coton, Mango.

Le sac tambour



10 € En similicuir, Primark.



39,95 € En similicuir, JustFab.



65 € En raphia clouté, L'(ae)telier Caesars.

Le headband à fleurs



6,99 € Avec pinces, Claire's.



14,90 € Roses pastel, Balaboosté.



14,95 € Bicolore, Bijou Brigitte.

Les mules



169,90 € En tissu effet tapisserie, Melvin & Hamilton.



130 € En daim, Bensimon.



49,90 € En toile de coton, Pepe Jeans.



S'AIMER, SE RESPECTER ET SE FAIRE
RESPECTER, ÇA S'APPREND. PETIT À PETIT,
FILLES ET GARÇONS FONT BOUGER LES
LIGNES. ÉTAT DES LIEUX D'UN FÉMINISME
DÉCOMPLEXÉ ET ULTRA-CONNECTÉ,
TÉMOIGNAGES ET PISTES POUR AVANCER.

par ISABELLE SOING et MARIE LE MAROIS

**On
n'est
pas**

SI FRAGILES

LA FORCE EST EN NOUS ! Incarnée par les succès de la boxeuse Estelle Mossely et des handballeuses françaises, championnes du monde, la « puissance » féminine fait le buzz jusqu'en librairie : la skieuse américaine Lindsey Vonn livre ses conseils pour combiner muscles, bienveillance envers son corps et confiance en soi (*Strong is the New Beautiful*, éd. Marabout). A rebours des clichés des nunuches à bouche de canard qui inondent les réseaux sociaux, la photographe Kate. T. Parker propose dans *Strong is the New Pretty* des portraits de gamines intrépides, échevelées, courant sur des terrains de foot, grimant aux arbres... Radieuses et bien dans leur peau ! Comme les héroïnes du best-seller mondial *Histoires du soir pour filles rebelles* (éd. Les Arènes). Ce livre pour enfants sans princesses ni paillettes dégomme les stéréotypes et conte les aventures de 100 femmes – peintre, chercheuse, chef d'Etat...

SOIS BELLE ET TAIS-TOI ? « Sois forte et ouvre-la ! » plutôt. A l'ère des hashtags #balancetonporc et #moiaussi post-affaire Weinstein (ce producteur accusé de harcèlement sexuel), youtubeuses et blogueuses revendiquent un féminisme 2.0. Et dénoncent sur les réseaux sociaux aussi bien le machisme dans le métro (#manspreading) que l'exaspérant marketing genré bleu et rose ou les inégalités salariales (#7novembre16h34, date et heure à partir desquelles les femmes travaillent bénévolement jusqu'à la fin de l'année si l'on tient compte de la différence des salaires bruts horaires hommes-femmes). Ça balance sec et drôle, à l'image de Marie S'Infiltre et sa vidéo *Touche pas à mon porc*, où elle inverse les rôles et se filme abordant les hommes dans la rue avec leurs attitudes déplacées. L'essor des blogs et newsletters – *Quoi de meuf ?*, *La poudre*, *Les glorieuses*, qui cartonnent auprès des 20-35 ans, et, version ado, avec *Les petites glo* – révèle l'envie de faire bouger les lignes d'une génération consciente que rien n'est acquis.

UNE SOCIÉTÉ « MÂLE PENSÉE ». Salaires, plafond de verre... l'égalité est loin d'être une réalité : « A diplôme égal, l'écart est de 3 300 € en moyenne, dès le premier salaire annuel brut, entre les jeunes diplômés filles et garçons », observe Sophie Bellec, consultante en ressources humaines et présidente du réseau Business au féminin network (*businessaufeminin.fr*). Autre exemple, les femmes, qui représentent 80 % des élèves de l'École nationale de la magistrature, occupent ensuite seulement 30 % des postes les plus élevés. Sans oublier le « plafond de mères », selon l'expression de Marlène Schiappa, secrétaire d'Etat chargée de l'Egalité entre les hommes et les femmes, et ex-salariée : ce sont elles que l'école appelle en cas de pépin, qui filent à 18 h à la crèche... quand le « présentisme » des pères au bureau reste la norme. Une réalité magistralement croquée par la dessinatrice Emma (*Un autre regard 2*, éd. Massot), qui persiste et signe après *Fallait demander*, sa fameuse BD sur la charge mentale.



100 ANS DE COMBATS ET DE DROITS

A l'occasion du 8 mars, petit abécédaire...

A COMME AUTONOMIE La tutelle maritale, héritée du code civil, dit Napoléon, de 1804, un monument de misogynie, n'est supprimée qu'en 1965 !

C COMME CONTRACEPTION Du temps pour faire passer la pilule (inventée en 1951 !). Légalisée en France fin 1967 par la loi Neuwirth, il faut attendre 1974 pour que Simone Veil, ministre de la Santé, fasse voter la levée de l'autorisation parentale et son remboursement par la Sécurité Sociale

F COMME FAMILLE C'est qui le chef ? Le père et le mari... jusqu'en 1970, date à laquelle l'autorité parentale est instituée.

I COMME IVG L'avortement était passible de la peine de mort en 1942... Dépénalisé en 1975 – de haute lutte –, il fut légalisé en 1979.

L COMME LINGE (SALE) « Travailleurs de tous les pays, qui lave vos chaussettes ? » Ce slogan féministe des 70's est toujours d'actualité !

O COMME OBÉIS ! En 1938, le devoir d'obéissance de la femme à son mari, qui la privait de toute capacité juridique (signer un contrat, gérer ses biens, voyager sans autorisation...), est aboli. On peut s'inscrire en faculté, avoir une carte d'identité, un passeport, ouvrir un compte en banque...

V COMME VOTE Accordé... en avril 1944 ! Dans l'entre-deux-guerres, le vote des femmes a fait l'objet de 6 propositions de loi, toutes retoquées par le Sénat. ►

société

ALORS, COMMENT CHANGER LES COMPORTEMENTS ? En jouant collectif avec l'« amplification », une astuce des conseillères d'Obama pour ne plus se faire piquer leurs idées par leurs homologues masculins : dès qu'une femme propose une idée, une autre la relaie en précisant l'origine et ainsi de suite. Et en s'attaquant aux représentations limitantes, notamment dans la pub, très souvent associées aux spots vantant les produits d'entretien (comme si le ménage était dans leurs gènes), hypersexualisées pour vendre voitures ou parfums (comme si elles étaient des objets)... les femmes sont, en revanche, sous-représentées quand la pub met en scène un « expert » (comme si elles n'avaient pas de cerveau) : un homme, donc, dans 82 % des cas, relève une récente enquête du CSA. Et en (re)prenant leur place dans l'espace public. Ainsi, à Paris, sur 6 000 noms de rues, 4 000 ont été attribués à des hommes contre 300 à des femmes* – et dans les manuels d'histoire, elles restent souvent invisibles. On applaudit donc le collectif Georgette Sand qui réhabilite 75 héroïnes inspirantes et pionnières (*Ni vues ni connues*, éd. Hugo-Doc), à l'image de la mathématicienne Hypatie d'Alexandrie, qui comprit le système solaire... 12 siècles avant Copernic.

Tu seras féministe ma fille, et mon fils aussi ! Apprendre à faire valoir ses droits, ça commence au berceau. Pourquoi pas en lisant à nos enfants les aventures rigolotes de *Madame Invention*, dernière-née de la série culte des *Monsieur Madame*, et les histoires de la maison d'édition Talents Hauts (talentshauts.fr). Ces contes modernes dégomment les idées reçues, où des princesses intrépides n'ont pas envie d'attendre un prince, où les équipes de foot peuvent être mixtes et gagner, et où les garçons ont le droit de jouer à la poupée et d'être calmes et sages comme des filles, heu, des images.

* « *Parisiennes, ces femmes qui ont inspiré les rues de Paris* », de M. Marcovich (Balland).

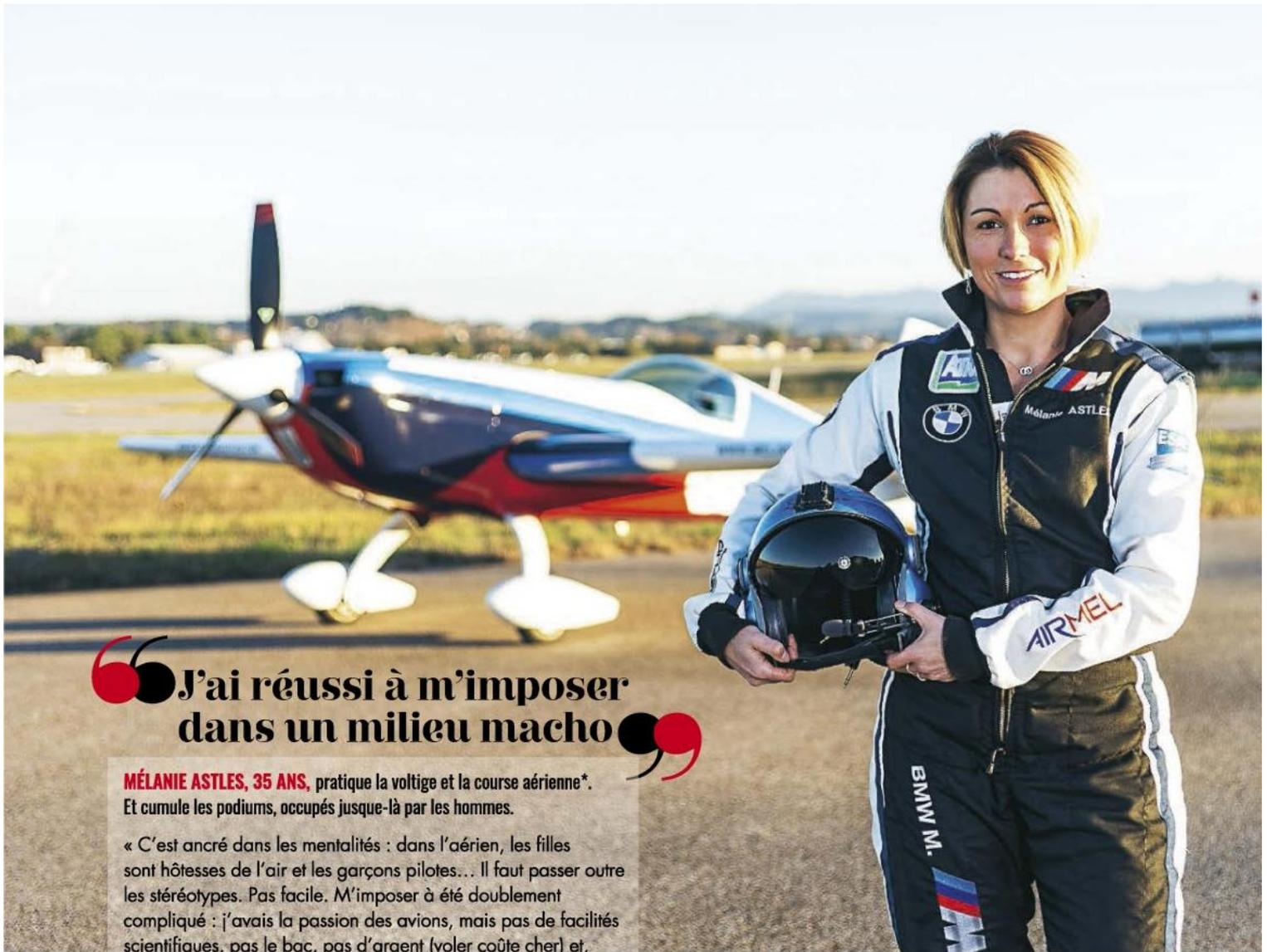


J'aide les collégiennes à se faire respecter

LOUISE, 26 ANS, est responsable des programmes d'En avant toute(s). Créée par des jeunes pour les jeunes, cette association cherche à balayer les stéréotypes dans les collèges d'Ile-de-France.

« Je faisais un stage au HCE (Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes) quand je me suis réveillée un matin avec un sentiment d'urgence : il fallait aider les femmes qui subissaient des violences au quotidien. J'ai rencontré Ynaée, qui partageait la même soif d'agir et de créer une association. Notre priorité était d'aider les victimes, mais aussi toutes les filles à se prémunir dès l'adolescence. Avec l'équipe (qui s'est agrandie), nous avons conçu un site Internet comme un magazine féminin avec des onglets "Relation saine", "Comment fait-on pour s'affirmer"... Ces thèmes peuvent amener les jeunes à se poser des questions et à se confier à nous à travers le *chat* mis en place. Parallèlement, on intervient trois fois deux heures dans les collèges, en 4^e et 3^e, à l'âge où on découvre sa sexualité sans avoir (a priori) de relations sexuelles. L'objet est de déconstruire les stéréotypes en créant un climat de confiance (mise en place de règles de confidentialité, discussions en groupes séparés, filles et garçons). On a entendu des trucs terribles comme "quand tu te maries, la femme t'appartient" ou "c'est normal que les filles se fassent violer quand elles portent des minijupes". A travers des jeux de rôles, où les garçons peuvent jouer les filles et inversement, on les aide à trouver des solutions réalistes et non violentes : voir le CPE, l'infirmière, une amie. On leur apprend la nécessité de l'entraide, mais aussi à nommer l'interdit. Non, porter une minijupe ne donne pas droit aux garçons de mettre des mains aux fesses. Grâce à ces méthodes, on espère faire évoluer les comportements... »

enavanttoutes.fr



« J'ai réussi à m'imposer dans un milieu macho »

MÉLANIE ASTLES, 35 ANS, pratique la voltige et la course aérienne*. Et cumule les podiums, occupés jusque-là par les hommes.

« C'est ancré dans les mentalités : dans l'aérien, les filles sont hôtesse de l'air et les garçons pilotes... Il faut passer outre les stéréotypes. Pas facile. M'imposer a été doublement compliqué : j'avais la passion des avions, mais pas de facilités scientifiques, pas le bac, pas d'argent (voler coûte cher) et, en plus, j'étais une femme ! Pour payer ma formation, j'ai bossé sept ans dans les stations-service : d'abord comme caissière, puis comme adjointe, puis comme gérante de remplacement. Du jour au lendemain, je changeais de ville et de cadre. Cette faculté d'adaptation et ma résistance au stress m'ont beaucoup aidée en vol. De la part de mes homologues masculins, j'ai eu plus d'appuis que de bâtons dans les roues, mais ça reste un milieu macho. Les blagues du genre "femme aux manches, avion dans les branches" ou "on s'envoie en l'air ?", j'en rigole. Je me suis adaptée, et je réponds par l'humour. Comme ils voient que ça glisse, ils laissent tomber au bout d'un moment. Ma passion m'a aidée à me fondre dans ce milieu, mais aussi ma nature de guerrière. Et maintenant ? Je suis en formation pendant quatre mois chez Air France, à Paris, pour devenir officier pilote de ligne et être aux commandes des moyens courriers sur Airbus A320. Dans ce métier aussi, les femmes ne dépassent pas les 10 %... Mais les choses sont en train d'évoluer. »

* Mélanie Astles a entamé le 2 février sa 3^e saison de Red Bull Air Race et participera à l'étape de Cannes les 21/22 avril. <http://melanieastles.com>

FLORIAN LEGER

3 PISTES POUR EN FINIR AVEC... « ET VOILÀ LE TRAVAIL, MA P'TITE DAME ! »

DES TUTOS AUTO SUR LAMECANIQUEPOURLESFILLES.COM Ce blog conçu par une fille, Mecagirl, pour celles qui stressent d'aller chez le garagiste (et d'être prises pour une poire), propose conseils et tutos pour maîtriser l'entretien de base de leur carrosse : vérifier les niveaux de liquide – lave-glace, liquide de frein, huile –, contrôler l'usure des pneus, faire la vidange, changer le filtre à air...

UN RENDEZ-VOUS AU SELF-GARAGE ASSOCIATIF. C'est la solution économique, solidaire et conviviale pour celles qui veulent mettre les mains dans le cambouis, guidées par un pro. Le principe : on achète les pièces dont on a besoin, on loue le pont et les outils au garage. Pour connaître celui près de chez soi : selfgarage.org

UNE APPLI FUTÉE POUR BRICOLER PHOTO RULER ABC. Elle mesure la hauteur d'un plafond, d'un objet, à partir d'une photo de téléphone (les dimensions s'affichent sur le cliché). Gratuit, sur App Store. ▶



Je suis la 1^{re} femme à être élue maire de ma commune

NATHALIE, 50 ANS, a raflé la mairie de Méru (Oise) aux dernières élections municipales, avec 63,38 % des voix et sans étiquette politique.

« Jamais je n'avais envisagé faire un jour de la politique. Ce sont des élus qui sont venus me chercher pour être adjointe à la culture. Ils étaient intéressés par mon cursus et mes actions bénévoles. Avant de suivre mon mari à Méru (commune de 15 000 habitants) et d'être mère au foyer (j'ai deux filles), je travaillais dans le

tourisme et la culture à Chambéry. En 2014, le maire m'a suggéré de me présenter. La campagne m'en a fait voir de toutes les couleurs ! J'ai subi des attaques personnelles, on m'a même traitée de "marionnette"... Encore aujourd'hui, plus de trois ans après, je suis parfois obligée de prouver que je suis capable de diriger une ville. C'est une charge émotionnelle d'être la première maire de la commune. Heureusement, je n'entends plus le terme "bonne femme", par exemple. Le soutien de mon mari, de mes filles et de mon équipe municipale – 27 élus dont une moitié de femmes – est une vraie force. La réaction des habitants également. Je pense à cette dame me disant qu'avec son mari ils n'avaient pas voté pour moi car j'étais une femme, mais qu'aux prochaines élections elle le ferait ! Cette confiance est une vraie récompense. Un habitant m'a dit aussi qu'il appréciait mon humanité. C'est vrai, je suis sensible, parfois un peu trop. Quand on m'attaque, je me bats, mais il m'arrive de pleurer en privé. Là aussi, certains politiques pensent qu'en tant qu'élue on n'a pas le droit d'être sensible. Pour moi, c'est une force. Le jour où je n'aurais plus cette sensibilité, il faudra que je démissionne. »

JAMAIS SANS NOS HOMMES !

La France est encore loin de l'égalité concernant l'organisation familiale et professionnelle après la naissance d'un enfant : « Moins de 1 % des pères ayant un enfant de moins de 3 ans recourt au congé parental contre 1 mère sur 4 », note Hélène Périvier, auteure d'un rapport sur ces inégalités* pour l'OFCE (Observatoire français des conjonctures économiques). Les femmes qui réalisent 78 % du travail domestique et 65 % du travail familial consacrent plus de temps au suivi scolaire, trajets... (c'est-à-dire tout ce qui oblige à partir plus tôt du bureau). Mais certains veulent que ça change ! Comme l'assureur Aviva qui propose depuis fin 2017 un congé parental rémunéré de 10 semaines à chaque deuxième

parent salarié de l'entreprise. Objectif : cibler les hommes pour mieux répartir le « risque » enfant pour l'employeur et « supprimer les barrières inconscientes qui peuvent se manifester lors d'une embauche ou d'une promotion et discriminer les femmes qui pourraient s'absenter en raison d'un congé maternité », souligne Anne-Sophie Curet, chargée des ressources humaines. Autre initiative à suivre, celle de Naro Sinarpad, un jeune informaticien qui a lancé une pétition sur change.org pour que le congé paternité (limité à 11 jours et pris par les 2/3 des pères) passe à 4 semaines... et qui a recueilli 65 000 signatures. ■

* « Réduire les inégalités professionnelles en réformant le congé paternité », 2017

3 PISTES POUR « BOOSTER » SA VIE AU BOULOT

APPRENDRE À NÉGOCIER SON SALAIRE.

« A l'embauche, seule 1 fille sur 8 le fait, contre 1 garçon sur 2 ! », précise Sophie Bellec, de Business au féminin network (businessaufeminin.fr). Pour réduire ces écarts, ce réseau a mis sur pied des ateliers gratuits, en partenariat avec Nantes Métropole, l'école de commerce Audencia, des syndicats, des réseaux comme Les Fameuses... Au programme : peaufiner sa stratégie, valoriser ses atouts, déjouer le piège du « on verra ça plus tard ».

ADOPTER LA POSTURE ET LA VOIX DE WONDER

WOMAN ! Garder le dos droit, la tête haute, les épaules en arrière, les jambes décroisées, avec de bons appuis au sol, les bras ouverts – et sourire ! – durant au moins 2 minutes dope le taux de testostérone de 20 % et baisse de 25 % celui de cortisol (l'hormone du stress) », explique la coach Florence Sandis, auteure de *Brisez le plafond de verre, 12 clés pour réussir au féminin* (éd. Michel Lafon). Et ar-ti-cu-ler donne du poids aux mots et aide à mieux « poser » sa voix. On nous coupe la parole ? On continue de parler !

VISUALISER SES RÉUSSITES AVEC LA SOPHROMINUTE

de la psychothérapeute et coach Nadja Gueudré (valeurs-gagnantes.fr). Sur son lieu de travail, on s'isole (aux toilettes, si besoin !) pour s'offrir une respiration abdominale anti-stress (on inspire par le nez, on expire par le ventre) et visualiser tranquillement sa réussite en situation (prise de parole en réunion, déroulé d'un rendez-vous...). Objectif : « Se mettre en confiance sans brûler trop d'énergie et se sentir légitime dans ses compétences, sans attendre l'approbation ou des encouragements de son N+1. »

avantages

En version numérique



Retrouvez chaque mois l'édition digitale
de votre magazine sur
votre smartphone ou tablette



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google play

magazines.fr

Pour les abonnés au magazine papier, l'édition digitale est incluse dans votre abonnement

CONSO



COURSES

Je fais baisser la note

ALIMENTATION, PRODUITS D'ENTRETIEN, HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES... NOS BONS PLANS POUR DIMINUER LE PRIX DE VOTRE PANIER SANS TRANSIGER SUR LA QUALITÉ ! par MURIELLE GIORDAN

Je compare les prix

shoptimise.fr permet de raffler jusqu'à 30 % d'économies. On sélectionne les produits et le site affiche l'enseigne (parmi plus d'une dizaine) la moins chère avant de nous rediriger vers le site marchand pour commander. Et pour le drive ? On file sur **lebondrive.fr** qui met en compétition les drive autour de nous et dégote le moins cher. Plus largement, pour comparer les prix de produits alimentaires et d'épicerie, **mesprovisions.com** fait bien le job et intègre même les produits vendus sur Amazon (ce qui n'est pas toujours le cas des autres comparateurs). Utile pour cibler le commerçant près de chez vous le plus abordable.

JE DÉGAINE MA CARTE DE FIDÉLITÉ

On choisit la plus généreuse, qui permet de cagnotter le plus d'euros et qui épargne les points à convertir en cadeaux. Chez **Franprix**, c'est 15 % de fidélité sur de nombreux produits du distributeur : si le produit coûte 10 €, 1,5 € sera automatiquement placé dans la tirelire. Chez **Système U**, on est loin du pactole avec seulement 10 centimes obtenus par tranche de 30 €... La fidélité paye plus chez **E.Leclerc** et chez **Monoprix**, qui livre gratis dès 50 € et offre -10 % qui seront crédités en euros (contre 5 % chez les autres enseignes) sur les produits alimentaires et d'entretien. Quant à **Carrefour**, le nombre de produits concernés par le programme fidélité n'est pas très élevé.



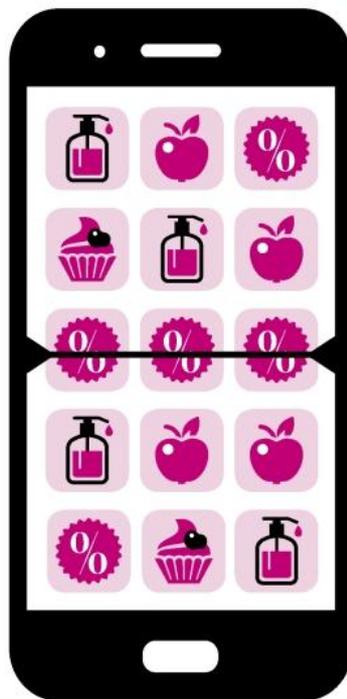
Je piste les ventes en gros

Chez **Costco**, le géant américain spécialiste de la vente en gros, on vend des milliers de produits tous azimuts par lots, depuis le pot de mayonnaise en passant par les céréales, les couches pour bébé, des produits frais... à prix réduits. Pour en profiter, il faut s'abonner : c'est 36 € par an (TTC) pour des achats illimités. Un bon plan pour les familles nombreuses, quand l'heure des grosses courses du mois a sonné. Et le magasin est ouvert jusqu'à 21 h ! **Costco** : 3, av. de Bréhat, 91140 Villebon-sur-Yvette. costco.fr

JE MISE SUR LES APPLIS

Avec **OptiMiam*** et **TooGoodToGo***, on raffle des invendus à prix réduits (- 25 % minimum) : au lieu de les jeter, des enseignes bradent les fruits, légumes, pâtisseries, plats... dont les dates limites de consommation sont proches. Optimiam fonctionne à Lille, Lyon, Montpellier, Nantes, Paris... et TooGoodToGo, elle, concerne une quarantaine de villes. Avec **Shopmium*** on repère des promos (- 40 % sur des yaourts, 1 € de moins sur un shampoing...) et on cumule des euros en scannant le code-barres du produit et le ticket de caisse (avec l'appareil photo du smartphone). La somme est ensuite virée sur PayPal ou le compte bancaire. Dans la même veine, la nouvelle appli **Biopromo*** permet d'obtenir le remboursement de certains produits bio. Le bémol : les offres ne sont pas toujours mises à jour.

* Gratuite dans l'App Store et Google Play



J'adhère à une coopérative

Les supermarchés coopératifs poussent un peu partout comme des champignons : **La Chouette** à Toulouse, **La Louve** à Paris, **SuperQuinquin** à Lille, **La Fourmière** à Saint-Etienne...

Le principe : on devient « coopérateur » (donc membre) pour accéder à des produits de qualité vendus 20 % moins cher, à condition de donner 3 h par mois environ pour faire tourner la boutique. La carte de consocollaborative.com permet de visualiser les supermarchés coopératifs présents en France. En Alsace, des agriculteurs ont lancé **Cœur Paysan**, leur propre supermarché en vente directe. Dans les rayons : fruits, légumes, charcuterie, huîtres, fromages... Les agriculteurs vendent eux-mêmes leurs produits de saison, donc les marges sont sacrément réduites et la qualité est là. *Infos sur coeur-paysan.com*

Je traque les produits moches (et à dates courtes)

Ouvrez l'œil : les produits frais « dates courtes » (c'est-à-dire à consommer vite) se vendent à moitié prix. On les repère dans plusieurs magasins en France (**Spar**, **Carrefour...**) grâce à leur étiquette verte antigaspi estampillée **Les Gueules Cassées**. Et ça ne s'arrête pas là, car il existe même une marque, **Tous AntiGaspi**, vendue exclusivement chez Carrefour et développée en partenariat avec le collectif Les Gueules Cassées. Le principe : mettre en avant des produits moches qui auraient été jetés. Non seulement ces denrées conservent leur qualité gustative, mais elles coûtent moins cher (- 30 % sur un jus de pommes ou des céréales). Même principe avec les fruits, légumes ou camemberts moches vendus chez Monoprix sous le nom **Quoi ma gueule ?** Plus d'une centaine de magasins en France disposent aussi d'un corner **Zéro-Gâchis** où l'on trouve des produits à date courte.

Pour en savoir plus : zero-gachis.com et la page Facebook du même nom.

JE ME METS AU « CASHBACK »

Avant de commander en ligne, on passe par fr.igraal.com (ou poulpeo.com, cashstore.fr, [mailorama.fr...](http://mailorama.fr)) Une fois le compte créé, on cagnotte dès qu'un achat est réalisé chez un e-marchand partenaire. Les gains accumulés seront versés sur PayPal ou son compte bancaire. Attention, il faut d'abord se rendre sur le site de cashback et cliquer sur l'enseigne qui nous intéresse pour être redirigée vers sa page et commander. Un conseil : pour cagnotter un max, choisir la plateforme qui propose le plus de marchands.

Je m'offre un panier malin

La plateforme poiscaille.fr vend des poissons ultrafrais pêchés au maximum 48 h avant par de petites embarcations (pour éviter la surpêche). Elle fonctionne à la façon d'une Amap (où l'on s'abonne pour recevoir chaque semaine un panier de fruits et légumes vendus en circuit court). Le contenu du « casier de la mer » n'est pas connu d'avance et coûte à partir de 19,90 € (avec abonnement) et 27,90 € pour le panier unique pour 2/3 pers., livré à Paris et région parisienne en point relais (gratuit) ou ailleurs en France pour 4,90 €. A Bordeaux, commander sur lesptitscageots.fr permet d'accéder à de généreux paniers de fermiers de 4 kg de fruits et de légumes pour 12 € sans avoir à subir les marges des distributeurs. ►

CONSO



Consommer du bio sans trop dépenser : on relève le défi !

Le site famillesaalimentationpositive.fr propose à des foyers (personnes seules, en couple, avec ou sans enfants...) de se regrouper pour tenter d'augmenter leur consommation de produits bio locaux sans sacrifier leur budget. Pour les aider : des visites de ferme sont organisées, des échanges avec un diététicien-nutritionniste, des cours de cuisine, de jardinage, des astuces pour consommer bio et pas cher... Prochains défis à Lyon, en Bretagne et Lot-et-Garonne. Les inscriptions se font en ligne.

JE REPÈRE LES VENTES PRIVÉES

Pour le vin, les produits d'épicerie fine (foie gras, chocolats...) et même les couches pour bébé, les ventes privées sont parfois un bon plan. On citera la dernière vente Pampers sur showroomprive.com et les ventes régulières de vins et spiritueux sur vente-privee.com, qui permettent des économies à condition d'en commander assez (ou à plusieurs) pour amortir les frais de port. A surveiller : les prochaines ventes qui concerneront le chocolat (car Pâques approche...) Sur beaute-privee.com, dédié à la beauté et au bien-être, on peut gagner une vingtaine d'euros sur son démaquillant, sur des shampoings...

Je fais le plein chez les « smart discounters »

Anciennement baptisés hard-discounters, ils sont devenus « smart » car ils allient prix minis et rayons à la déco soignée. **Lidl**, par exemple, propose régulièrement dans ses magasins des cagettes de fruits et légumes à 1 € et possède, depuis peu, son rayon frais. Il y a aussi **Noz** (noz.fr), le roi du bazar, qui vend aussi bien de la déco que des produits textiles, d'hygiène et de l'alimentaire. Dans ses rayons : beaucoup de fins de série, de dates limites de consommation courtes, de produits provenant de surstocks... Chez **Hema** (hema.fr), le rayon produits d'hygiène est intéressant pour rafler gels douche, cotons démaquillants, lingettes... à petits prix. Même chose chez **Action** (action.com) qui possède aussi des rayons hygiène, boissons, confiserie... pour compléter son chariot de supermarché.

J'ACHÈTE EN VRAC

L'association **Vrac** (vrac-asso.org) propose des produits bio et/ou locaux à prix coûtants dans la banlieue lyonnaise et, depuis peu, à Strasbourg et Bordeaux. L'idée : faire des achats groupés auprès de petits producteurs et proposer des aliments de qualité vendus en vrac aux mêmes prix que les marques distributeurs. Ex : 5,80 € le litre d'huile d'olive extra-vierge de Catalogne ou 2,10 € le litre de lessive écologique... On peut aussi dépenser moins dans **les rayons vrac de Carrefour, Franprix, Auchan, Biocoop...** et dans les épiceries vrac **Day by Day** (daybyday-shop.com) où l'on trouve depuis peu une gamme **Pet en vrac**, qui vend des croquettes pour chiens et chats. Le hic : les prix du vrac ne sont pas toujours si intéressants que ça sur certains produits (comme le riz ou le café). En revanche, ça vaut le coup sur les fruits secs ou la lessive bio par exemple : c'est autour de 3 € le litre, soit deux fois moins que le prix moyen de lessive ordinaire ailleurs. Idem pour d'autres produits d'entretien.



JE M'ABONNE

Besoin de couches pour bébé ? De croquettes pour Médor ? On peut économiser quelques euros en s'abonnant sur **amazon.fr** à ses produits favoris. Plus on cumule les abonnements, plus les rabais sont importants. Sur certains produits (comme les couches), les tarifs sont moins élevés qu'en grandes surfaces mais, une fois l'abonnement souscrit, mieux vaut garder un œil sur le prix qui est susceptible d'être changé sans avertissement. Avant d'opter pour l'abonnement, comparer les prix entre enseignes est nécessaire pour éviter toutes mauvaises surprises. ■

ABONNEZ-VOUS À VOS MAGAZINES PRÉFÉRÉS

magazines.fr



Sur www.magazines.fr
toutes les offres d'abonnements
en version numérique et papier
et bien plus encore !
Magazines disponibles sur ordinateur,
smartphone et tablette.

L'édition digitale
EST INCLUSE
dans votre abonnement papier !



magazines.fr

Télécharger dans
l'App Store

Téléchargez sur
Google play

beauté

Jolie

À PRIX DOUX

C'EST POSSIBLE ! LA PREUVE AVEC CES TROIS VANITYS D'ESSENTIELS BEAUTÉ ET LES ASTUCES SYSTÈME D DE NOS AMIS LES PROS.

par GERTRUDE GUESDON

60 AVANTAGES

© 2011

Mon make-up tendance à moins de 55€

2,95€

Vernis Pink Mantra, Yves Rocher. Une formule *clean*, sans phtalate, toluène ou formaldéhyde, et un bel éventail de roses, délicat et explosif.
Le + Un prix si mini qu'on peut les collectionner.



9€ **Rouge à Lèvres Lip Stories, Sephora.** On l'aime pour ses tubes graphiques, mais aussi pour ses 30 couleurs métal, mates ou satinées.
Le + Du glam et du green avec un tube en carton et son encre végétale.



4€ **Palette de Blush Crème, sur eyeslipsface.fr** Avec ces fards à la texture crémeuse, bonne mine immédiate !
Le + Ils se mélangent à volonté pour créer sa teinte sur mesure.

7€ **Palette Hymn of Love, Rosewood, Korean Love, chez Marionnaud.** Cette combinaison d'ombres beige, rose, taupe, violette irisées est un bon basique.
Le + Zéro faux pas, ces teintes subliment tous les iris.



12,90€ **Mascara Wonder'Fully Real, Rimmel.** Une association kératine-polymères-fibres, qui soigne et facilite l'enrobage des cils pour un effet spectaculaire.
Le + Avec sa formule modulable, on en rajoute à volonté pour un effet intense en soirée.



7,90€ **Pinceau Blush Inuwet, chez Etam.** Ce gros pinceau en poils synthétiques tout doux épouse les joues parfaitement.
Le + Son look de sirène met forcément de bonne humeur.

9,60€ (30 ml) **Fond de Teint Fit Me, Maybelline.** La meilleure équation teint du moment : 12 couleurs subtiles + une formule légère enrichie en poudres absorbantes = un grain de peau affiné, matifié sans démarcation.
Le + Pas besoin d'acheter de la poudre libre puisque celle-ci est incluse.



LES PLANS FUTÉS DES PROS DE LA BEAUTÉ

LEURS ASTUCES MAKE-UP

● **Pour faire durer mon mascara,** je nettoie le pas-de-vis et la brosse à la lotion démaquillante. Ensuite, rinçage à l'eau chaude avant de la laisser sécher. Au final, moins de surplus de

matière qui sèche et souille le produit.
Isabelle Pain, make-up artist Deborah Milano.

● **Pour un maquillage harmonieux,** j'utilise mon rouge sur les lèvres et les joues. Pour plus de

naturel, je le mélange avec ma crème hydratante sur le dos de la main avant de l'appliquer sur les pommettes et au creux de la paupière mobile.
Isabelle Pain, make-up artist, Deborah Milano.

LES SITES QU'ILS ADORENT...

● **nyxcosmetics.fr** Cette marque US offre un super éventail de produits pros : palettes, liners, mascaras, fonds de teint, outils... très qualitatifs, à partir de 2 €.
● **eyeslipsface.fr** 900 produits de make-up à partir de 1 € et non testés sur les animaux. A chaque commande, on cumule des *beauty points* qui offrent des remises sur les prochains achats.

beauté

Mon kit jolie peau à moins de 55€

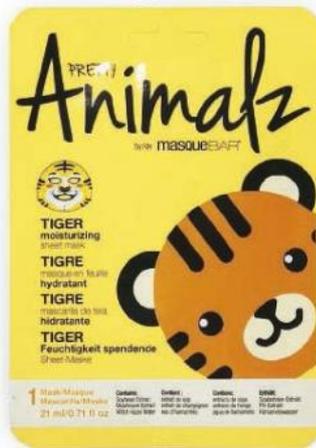
8€ (200 ml) Crème Régénération Nuit, Skin Detox, Nivea. Avec sa bonne dose de thé vert bio, il booste les défenses cutanées et régénère la peau pendant qu'on dort. **Le +** Sa texture gelée, façon masque de nuit coréen, laisse la peau douce et fraîche au réveil.



2,90€ Stick Labello, Edition Pailletée. Le stick culte au karité nous revient parsemé de paillettes pour un sourire plus sexy. **Le +** Il s'utilise aussi sur les sourcils pour les fixer et les faire briller.



4€ Masque Pretty Animalz Tiger, chez Marionnaud. Ce masque en tissu imprégné d'extraits de soja, de champignon et d'eau d'hamamélis défroisse les traits en 10 min. **Le +** En même temps, on distrait les enfants avec sa déco tête de tigre.



7,80€ (140 ml) Baume Végétal Nourrissant Confort, 3 en 1, Garnier. Au miel d'Éthiopie, ce baume tout confort s'utilise par toute la famille, aussi bien en soin de jour protecteur qu'en crème de nuit répare-tout. **Le +** Une formule extra-riche, géniale aussi en masque SOS.

9,90€ (50 ml) Ecran de ville Hydratant, Hydroboost, Neutrogena. Un bon basique pour citadine avec acide hyaluronique hydratant à gogo et SPF 25 protecteur. **Le +** Un soin solaire frais et fluide sans effet masque.



4,50€ (200 ml) Gel Micellaire Nettoyant à la rose, Le Petit Marseillais. Grâce à ses micelles, cette gelée glisse sur la peau et capture résidus et pigments de maquillage même waterproofs. **Le +** L'eau florale de rose apaise rougeurs et signes de déshydratation.

8,90€ (50 ml) Gommage Purifiant Sucres de Soin, L'Oréal Paris. Avec ses sucres blanc, blond et brun, et ses pépins de kiwi, ce gommage élimine fissa la moindre imperfection. **Le +** Extra aussi pour des lèvres toutes douces et améliorer la tenue du make-up.

8,40€ (30 ml) Sérum Hydratant+ Hydra Aloe Vera, So'Bio Etic, Léa Nature. Concentré en jus d'aloë vera, ce sérum pour peaux sensibles se glisse sous le soin de jour pour mieux recharger la peau en hydratation. **Le +** De petite taille, on le garde dans son sac en cas de rougeurs et grattouillis.

LES PLANS FUTÉS DES PROS DE LA BEAUTÉ

LEURS ASTUCES SOIN

- **Ni temps ni argent pour une manucure en salon ?** Je repousse mes cuticules avec une lingette scrub (Kiko ou Sephora) et je masse à la pommade Bepanthen. *Isabelle Pain, make-up artist Deborah Milano.*
- **Pas de stick antibouton ?** J'humidifie la zone, puis tapote du bicarbonate de

soude ou du dentifrice (en contenant) pour l'assécher. *Marie Dutheil, esthéticienne.*

- **En cas de peau sèche,** je troque mon sérum contre un macérat huileux d'arnica bio. Appliqué sur peau humide, il laisse l'épiderme souple et prêt pour la crème hydratante. *Isabelle Pain, make-up artist Deborah Milano.*

- **Je fais ma lotion tonique !** De l'eau minérale + du jus de citron vert : teint éclairci et grain de peau resserré. *Nastasia, make-up artist.*
- **J'achète des feuilles d'aloë vera chez Auchan.** Une fois coupées, la pulpe sert de soin hydratant, d'antirides et nourrit aussi mes longueurs. *Marie Dutheil, esthéticienne.*

LES SITES QU'ILS ADORENT...

- **santemoinschere.com** De nombreuses marques de soins de parapharmacie comme Nuxe, Weleda, Elancyl, Filorga, La Roche-Posay... A chaque commande, la carte de fidélité permet de cumuler des points et donne droit à des bons d'achat.
- **santediscount.com** On trouve plus de 5 000 références comme Avène, Uriage ou Bioderma avec des offres « mini-prix » inférieures ou égales à 5 € sur une centaine de marques.

LES PLANS FUTÉS DES PROS DE LA BEAUTÉ

LEURS ASTUCES CHEVEUX

● **Pour refermer les écailles** et donner un max d'éclat à la chevelure sans soin de brillance, on les frotte avec 1/2 citron avant la dernière eau de rinçage. *Olivier Lebrun, Olab Paris.*

● **Le shampooing, je dilue!** Comme la lessive, il est souvent concentré. J'en dilue 1 petite cuil. à c.

dans un 1/2 verre d'eau à chaque lavage. Résultat ? J'ai la main moins lourde et les cheveux plus légers. *Miky, make-up artist.*

● **Un masque home made** 1 banane + 1 avocat écrasés à la fourchette, à laisser poser 30 min sous une charlotte : pas cher et hyper-efficace pour

nourrir des cheveux paille. *Olivier Lebrun, Olab Paris.*

● **Vive l'huile de coco !** Ça sert à tout : en masque nourrissant avant le shampooing, mixée à une pointe de poudre de blush pour des joues fraîches et protégées, en huile de massage, en démaquillant... *Miky, make-up artist.*

LES SITES QU'ILS ADORENT...

● **diouda.fr** Une sélection pointue et variée de soins pour cheveux afro, bouclés, frisés, locks, vanilles, twists... avec des promos jusqu'à 60 %.

● **kalista-capillaires.com** Une centaine de marques de soins experts dont des labels plus confidentiels tels que Kevin Murphy, Philip B, Rahua ou Keune. Des réductions régulières de 15 à 50 %, un système de parrainage avec bons d'achat, cadeaux et échantillons offerts à chaque commande.

Mon corps tout doux à moins de 45€

4,05€

Déodorant Cica Comfort, Mixa. Il calme le feu du rasage et, grâce à son actif naturel, est efficace 48 h. **Le +** Il répare la peau irritée et, dépourvu de sels d'aluminium, s'applique sans risque après épilation.



14€ Le Baume, sur feret-parfumeur.fr Nourrissant, apaisant, ce baume au miel et pissenlit bio répare tout. **Le +** Il convient aux zones rêches du corps et aux petits bobos du visage, et il sent bon la violette.



3,50€ (200 ml) Lait Corps Energisant, Yves Rocher. Framboise acidulée, huile essentielle de menthe poivrée et beurre de karité bio : un vrai petit déj de peau. **Le +** Douceur et énergie dès l'application au réveil.

5,77€ (100 ml)

Huile de coco bio, Natessance. Elle s'utilise aussi bien sur le corps que sur les cheveux ou dans l'eau du bain. **Le +** Très stable, elle s'emploie aussi en cuisine à la place du beurre.



2,95€ (30 ml) Crème Mains Sensuelle Noix de Coco, Yves Rocher. Grâce à cette crème coco-karité, nos mains soyeuses sentent bon le Bounty. **Le +** Elle nourrit les pointes des cheveux et mate les frisottis.



2,90€ Gants Exfoliants, sur peggysage.com Avec une noisette de gel-douche, on se fait un corps satiné sans y penser. **Le +** Plus besoin de scrub.



2,15€ (250 ml)

Douche Crème Douceurs Glacées, Dop. Ni savon détergent ni colorant, mais 1/4 de crème qui lave en douceur et hydrate pendant 24 h. **Le +** Le sillage de glace à la pistache est à croquer.



3,99€ Gommage Happy, chez Marionnaud. Cette gelée aux algues et grains de gingembre élimine vite fait les cellules mortes. **Le +** L'effet tonique du parfum à la menthe fraîche, à respirer juste avant application.

TENTATIONS BEAUTÉ

par GERTRUDE GUESDON



1

Buller en terrasse

Ce fond de teint cushion a de quoi réjouir nos peaux fragiles : en plus de nous faire un teint uniforme, il nous assure une peau hydratée 24 h durant et une protection UV avec son SPF50.

Pourquoi ça nous tente ? Sa formule poids plume, à appliquer à la houppette, nous fait une mine fraîche et naturelle pour la journée.

Everlasting Cushion, existe en 6 teintes, Clarins, 43 €.



2

Réveiller sa peau

Le nouveau chouchou des visages chiffonnés ? Cette lotion concentrée en acide hyaluronique et en actifs capables de créer l'effervescence d'une eau pétillante sous la peau pour mieux la désaltérer.

Pourquoi ça nous tente ? Il suffit de masser cette drôle de texture aérée de bulles d'air pour voir sa peau se gorgier d'eau et devenir visiblement plus fraîche. En bonus, elle optimise l'efficacité des soins à venir : sérum et crème de jour.

Lotion Bullée Hydratation Lumière, Givenchy, 42 € les 200 ml.

Avoir de l'audace

Premiers rayons de soleil, et une folle envie de troquer nos fards nude contre de la couleur. On s'y met avec cette jolie palette de 10 ombres pastel et pop, irisées ou mates, qui illuminent, à coup sûr, le regard.

Pourquoi ça nous tente ? La formule poudrée devient délicieusement fondante et crémeuse au contact de la peau. A poser partout sur la paupière ou, plus sagement, par petites touches le long des cils ou sur les coins externes de l'œil.

Eye Sugar Palette French Temptation, Lancôme, 49 €.



3



4

S'envelopper d'un nuage

UV, froid, stress... à force d'être agressé, l'épiderme ne sait plus se défendre et devient sensible. Pour le protéger, vite, ce soin futé qui compile prébiotiques et probiotiques pour rééquilibrer la flore cutanée et actifs apaisants pour réduire l'inconfort et les rougeurs.

Pourquoi ça nous tente ? Pour l'effet coupe-vent hyper-efficace et son incroyable texture aussi aérienne qu'un nuage. Existe aussi en version cachemire, plus riche, pour les peaux sèches.

Crème N°2 Nuage, Payot, 47 € les 50 ml.

Encanailler ses longueurs

Pour changer du parfum à poser dans le cou, il y a aussi le sillage spécial cheveux. Bien plus sexy, puisqu'à chaque mouvement de tête il diffuse ses notes sucrées de loukoum à la rose.

Pourquoi ça nous tente ? Son flacon galet chic et son parfum à croquer nous enchantent. Mais aussi sa formule qui ne dessèche pas les cheveux et ne tache pas les cols de nos liquettes.

Eau Rose Parfum pour Cheveux, Diptyque, 40 € les 30 ml.



5

MA VIE,

MA PEAU,



MA **CICABIAFINE**[®]

HYDRATE • SOULAGE LES IRRITATIONS

Pour accompagner les **peaux extra sèches, irritées, voire à tendance atopique** au quotidien, la Crème Corporelle Anti-irritations Hydratante CICABIAFINE[®] soulage immédiatement les sensations de démangeaisons et répare intensément votre peau. Développée sous contrôle médical, sa formule pénètre rapidement et laisse la peau douce, parfaitement hydratée. Chaque jour, elle lui apporte ce dont elle a le plus besoin : un profond réconfort. Hypoallergénique.* Sans paraben.

f LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**[®]

LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**[®]

LA PEAU RÉCONFORTÉE

Johnson & Johnson Santé Beauté France - SAS au capital de 153.285.948 € - RCS Nanterre : 479 824 724 - Siège social : 1, rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux - C15C8028 - Locataire gérant de Vania Expansion pour les produits Vania, Kotydia, Nett et Tricostérol. *Formulée pour minimiser les risques de réaction allergique.

BEAUTÉ STORY

par GERTRUDE GUESDON



DES SOINS abracadabra !

C'ÉTAIT LE SOUHAIT DE SAVERIA COSTE EN CRÉANT LES LABOS GARANCIA ET SA TOUTE PREMIÈRE FORMULE, LE PSCHITT MAGIQUE. FLASH-BACK SUR CETTE INCROYABLE HISTOIRE, DIGNE D'UN CONTE DE FÉES.

Tombée dans la marmite. Petite-fille et fille de pharmacien, Saveria passe son enfance dans les officines : « C'était l'endroit rêvé pour mesurer les besoins des femmes en matière de cosmétique. Je les aidais à faire leur choix et m'amusais à imaginer des produits qui n'existaient pas. » Un diplôme de pharmacie et un master en marketing d'HEC en poche, elle fait ses premières armes chez Oenobiol, puis décide, en 2004, de voler de ses propres ailes en créant le Laboratoire Garancia. Son objectif : formuler des soins avec une galénique si exceptionnelle et si efficace qu'ils en deviendraient magiques. Pour cela, elle décide d'associer actifs high-tech et botaniques, issus de recettes de grand-mère ou de sorciers du monde entier, telle l'étonnante Résine de sang-dragon, soin cicatrisant utilisé par les Indiens d'Amazonie.

Son premier philtre, une mousse « peau neuve ». Son idée folle ? Créer une mousse lavante toute douce à utiliser chaque jour et qui balayerait, comme un exfoliant, les cellules mortes pour un grain de peau plus lisse. Tour de force réussi grâce à la découverte d'une enzyme brevetée, capable de « grignoter » les liaisons entre les cellules et de faciliter leur élimination. Le tout complété par des extraits botaniques bio (rose, citron, bleuet ou thé vert) adoucissants et coups d'éclat. Naît en 2005 le micro-peeling Pschitt Magique avec le succès qu'on lui connaît, même si, à l'époque, son nom un brin farfelu peut faire rire, son résultat visible en 30 s chrono mit tout le monde d'accord.



UNE ANECDOTE ?

POUR PROMOUVOIR SON PSCHITT MAGIQUE, SAVERIA ÉCUME LE PRINTEMPS HAUSSMANN, LES PHARMACIES, ET ÇA PAIE... PEU DE TEMPS APRÈS, UNE PRINCESSE DU QATAR LUI EN ACHÈTE 10 D'UN COUP ET UNE CERTAINE CATHERINE DENEUVE L'APPELLE POUR LUI DIRE Ô COMBIEN ELLE TROUVE SON SOIN INCROYABLE. PENSANT À UNE BLAGUE D'UNE AMIE, SAVERIA RIT ET MANQUE DE LUI RACCROCHER AU NEZ... C'ÉTAIT BIEN ELLE, TOUJOURS FAN DE LA MARQUE.



QUATRE AUTRES SOINS QU'ON ADORE AUSSI

Mystérieux Repulpant, 58,50 €. Dix ans de succès pour cet anti-âge global à base d'un peptide de synthèse de venin de serpent, qui relaxe le muscle comme la toxine botulique.

Larmes de Fantôme, 39 €. Un soin contour de l'œil qui agit sur les rides, les cernes, les poches, et dont la texture blanche comme un fantôme disparaît à l'application.

Fée-Moi Fondre, 35,35 €. Une mousse crépitante glacée, avec une brochette d'actifs aminçissants, anti-cellulite et drainants, qui laisse la peau super douce.

Diabolique tomate, 35,25 €. Gorgé d'actifs hydratants et anti-âge, sa texture rouge se transforme en eau sur la peau et donne bonne mine comme après un week-end à la campagne.



1 C'est le nombre de Pschitt Magique vendu en France toutes les 2 min.

UNE FORMULE EXPRESS ET MAGIQUE

Son mode d'emploi ?

Saveria conseille de l'utiliser 1 fois par jour seulement. Soit le soir en le laissant poser 30 s sur peau sèche après démaquillage et en terminant par un rinçage à l'eau fraîche. Ou, mieux, au saut du lit, à la place de son nettoyant habituel, pour éliminer le sébum de la nuit, dégriser et faciliter le passage des actifs des soins à venir. **Pschitt Magique, 31 €/100 ml.**

Dexeryl

ESSENTIEL

Crème lavante

NOUVEAU

- » Nettoie en douceur
- » Apaise dès la 1^{re} utilisation ⁽¹⁾
- » Hydrate durablement

Protégez votre peau,
c'est Essentiel



Visage et corps
Pour adultes, enfants, nourrissons

Disponible en pharmacie
Fabriqué en France



9 personnes sur 10 sont satisfaites ⁽²⁾

Plus d'informations sur www.dexeryl-gamme.fr

(1) Test de satisfaction sur 80 personnes. (2) Étude clinique sur 50 personnes - Mai 2017 - 806 971


Pierre Fabre
Consumer Health Care
UNE DIVISION PIERRE FABRE MÉDICAMENT

SOS BEAUTÉ

par CATHERINE PIROTTÉ



KÉSACO ?

Cette poudre verte... est un masque détoxifiant.

Son job ? Gommer en profondeur les taches et les imperfections par l'action combinée de cristaux de tourmaline, thé matcha, spiruline et chlorella, riches en chlorophylle. Il suffit de l'humidifier avec de l'eau florale, de le laisser poser 15 min, et, hop, à nous l'éclat puissance 1000.

Masque Chlorophyll + Tourmaline, Lilfox, 68 € les 100 ml sur moncornerb.com

ÀË, j'ai les talons fendillés !

FACE AUX CHOCS RÉPÉTÉS OU AUX MICRO-TRAUMATISMES, LA PEAU S'ÉPAISSIT, ELLE PERD DE SON ÉLASTICITÉ ET SE FENDILLE. VITE, ON PREND SES PIEDS EN MAIN.

Le matin, on protège ses talons sous un pansement liquide qui, au contact de l'air, forme un film isolant. *Filmogel, Urgo, 11,10 €.*

Le soir, on applique une lotion antiseptique, type Dakin. Puis on assouplit la crevasse en la pinçant entre le pouce et l'index 10 fois. Avant d'enfiler une paire de chaussettes imbibées d'acides gras protecteurs et régénérants (huile de macadamia, beurre de karité...). A garder toute la nuit pour un max d'efficacité. *Wrap Pieds Hydra Repair, Qiriness, 4,90 €.*

Et pour éviter la récurrence. Une fois par semaine, on lisse ses talons avec un polisseur électrique équipé de rouleaux recouverts de micro-cristaux. Il va éliminer en douceur toutes les callosités, y compris sur les orteils. *Râpe Pedi'Secret, BaByliss, 34,90 €.*

Tous les jours, on les hydrate avec un soin concentré en urée, actif clé pour éviter l'épaississement de la peau. *Xérial 30, Crème Pieds, SVR, 9,95 €.*

Régulièrement, on glisse des coussinets ou des demi-semelles protectrices dans ses Stiletto préférés, pour éviter que la corne ne se reforme trop vite. *Demi-semelles Gel invisibles ultra-fines, Scholl, 6,96 €.*

Merci à Nicolas Grenot, rédacteur en chef de « La Revue du Podologue ».



MES CHEVEUX BLANCS JAUNISSENT, JE FAIS QUOI ?

En France, 2,1 millions de femmes sont confrontées au problème. Le jaunissement est lié à l'oxydation et à la décomposition des acides aminés qui constituent la kératine, « le corps du cheveu ». La bonne tactique anti-reflets : 1 fois par semaine, utiliser un shampoing contenant un colorant violet qui les neutralise et accentue l'éclat du blanc.

Shampoing Déjaunisseur: Compétence Professionnelle Dessange, 4,30 €.



C'EST MALIN

L'EAU MICELLAIRE EN LINGETTES

Une retouche make-up en cours de journée ? Ces lingettes unidoses imbibées d'eau micellaire nous sauvent la mise en un clin d'œil. Aussi efficaces sur les yeux que sur les lèvres, elles laissent la peau ultra-douce grâce à un dérivé de sucre hydratant. Formule Micellaire Démaquillante, Medicutics, 14 € les 14 unités.

ÉQUATION BEAUTÉ

par CATHERINE PIROTTE



LE NÉO-LINER



Yeux

UNIFIER la paupière avec un primer pour mieux fixer l'eye-liner. Préférer une texture fluide, plus facile à fondre au doigt. *Eyeshadow Primer Potion*, Urban Decay, 20,50 € chez Sephora.

TRACER au ras des cils un trait épais à l'aide d'un crayon gras ultra-pigmenté. Ne pas tailler la mine pour obtenir un fini tout en rondeur. *Larger Than Life* Via Veneto, Nars, 25 €.

CRÉER un point de lumière au coin interne de l'œil avec un fard crème satiné. Préférer un crayon pour une application express et ciblée. *Crayon Diffuseur de Lumière*, Harcourt Studio Paris, 23 €.



LA QUEUE-DE-CHEVAL INDIENNE



Cheveux

LISSE les cheveux au fer. Placer une brosse plate au-dessus du lisseur et les faire glisser en même temps de la racine aux pointes. *Express Liss for Elite Model Look*, Calor, 35 €.

LES GAINER ET LES FAIRE BRILLER avec 2 gouttes d'huile nourrissante chauffées entre les mains. Puis les plaquer sur toute la longueur. *Huile Nourrissante Protectrice*, Shu Uemura Art of Hair, 63 €.

LES ATTACHER en queue-de-cheval basse, l'enrubanner avec un foulard jusqu'à mi-longueur et fixer avec une pince plate. *Foulard en soie Seaside*, Amenapih, 69 €, amenapih.hipanema.com



LA PAUPIÈRE GLITTER



Make-up

RÉCHAUFFER la paupière mobile avec une pointe de blush crème orangé, posée au doigt. *Corail Tentation*, Bourjois, 13 €.

PRÉLEVER les paillettes avec un pinceau à paupières humidifié. Les déposer en le tapotant au coin externe de l'œil et au ras des cils inférieurs. *Glitter Brillants*, Nyx Professional Makeup, 5,90 €.

GALBER les cils avec un mascara volumateur doté d'une brosse recourbante. Les sculpter dès la racine pour ouvrir le regard au maximum. *Black Magic*, Eyeko, 23,50 € chez Sephora.

Merci à Miky Lagadec, make-up artist, à Charly Barbier, formateur France Nars, et à Olivier Lebrun, Olab Paris (01 40 40 76 94).

LES SHAMPOOINGS sans silicone

2,65€ PURIFIANT

PURIFIANT DOUCEUR À L'ARGILE BLANCHE, LE PETIT MARSEILLAIS

Une potion magique anti-cheveux gras avec de l'argile blanche, qui assainit le cuir chevelu, et de l'aloë vera, qui redonne douceur aux longueurs.

➤ Avec son prix mini, on peut dire non aux silicones sans se ruiner. On aime aussi sa fabrication *made in France*.

■ Pourquoi un parfum aussi neutre ? La marque sait pourtant nous mener par le bout du nez avec des sillages qui sentent bon la Provence.

4,95€ FORTIFIANT

SHAMPOOING CHEVEUX FORTIFIÉS SO'BIO, LÉA NATURE

L'ingrédient de prédilection pour requinquer les cheveux ternes et mollassons ? Le guarana, une plante riche en caféine, réputée pour son effet énergisant.

➤ Afficher sur le tube son engagement : « Cheveux sains en 10 shampooings ». Promesse tenue : ils sont, au final, soyeux et plus résistants.

■ Sa texture trop liquide glisse sur les cheveux, il faut vite l'émulsionner pour que ça ne dégouline pas sur les épaules.

10,70€ ANTI-PELLICULAIRE

DERCOS ANTI-PELLICULAIRE SHAMPOOING TRAITANT CHEVEUX GRAS, VICHY

Fini le casse-tête des pellicules grasses. Cette formule exfoliante composée de poudre de noyau d'abricot et acide salicylique les élimine en douceur.

➤ Quel plaisir de se masser le cuir chevelu avec une texture aussi onctueuse, qui fond sous les doigts. Autre atout : un rinçage express au top.

■ Sa couleur verte n'est pas très engageante mais... faites-nous confiance, on l'a testé : c'est un soin plaisir.

20€ VOLUMATEUR

SHAMPOOING VOLUMISANT, R.A.W. BIOLAGE

Pour donner du corps aux cheveux fins, ce shampooing mise sur des ingrédients naturels comme le sésame noir et le pamplemousse revitalisants.

➤ Jouer la naturalité avec 98 % d'ingrédients d'origine naturelle. Et gagner son pari : donner de la matière aux cheveux tout en légèreté.

■ S'armer de patience au moment du rinçage et ne pas hésiter à bien soulever chaque mèche.

60€ DISCIPLINANT

SOIN LAVANT REVITALISANT DISCIPLINANT, SISLEY

Comment dompter les cheveux rebelles ? En privilégiant les actifs gainants et nourrissants comme l'huile de macadamia et les protéines de coton.

➤ Réussir à lisser et assouplir les cheveux les plus indomptables jusqu'au prochain shampooing. Et dire enfin adieu aux frisottis !

■ Son prix élevé. Alors, on dose : une noisette émulsionnée dans un peu d'eau au creux de la main suffit à rendre nos cheveux somptueux.

Pourquoi les silicones sont-ils de faux amis ?

Lubrifiants et gainants, les shampooings siliconés facilitent le coiffage. Seulement, au fil des applications, ils s'accumulent en surface, alourdissent et ternissent les cheveux. **Comment les reconnaître ?** Dans la liste des ingrédients, les silicones sont tous ceux dont le nom se termine par thicone, thiconol, siloxane ou silane.

On réapprend les bons gestes

1 On brosse les cheveux soigneusement. D'abord les longueurs, puis les racines.

2 On mouille la chevelure et on applique 4 petites noisettes de shampooing sur les zones où le cuir chevelu est le plus gras : nuque, tempes et derrière les oreilles.

3 On masse du bout des doigts et on décolle le cuir chevelu afin de stimuler la microcirculation.

4 On rince enfin et, si nécessaire, on renouvelle l'application sur les longueurs sans insister.

ÇA FAIT DU BIEN

par CATHERINE PIROTTE



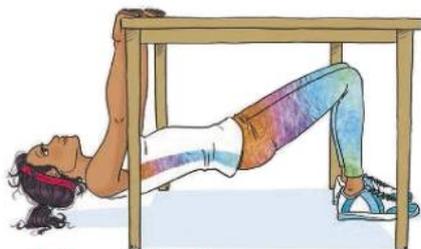
LA FORCE EST EN MOI!

Idéal avant de commencer l'entraînement, cet exo tonifie les muscles profonds qui nous maintiennent debout. En équilibre sur la jambe gauche, on bascule vers l'avant, jambe droite à l'horizontale, bras le long du corps, tête baissée dans l'axe, dos droit. On garde la position 1 min, puis on change de jambe (4 fois de chaque côté).



La lutteuse pour des fesses sculptées

Debout, dos droit, on avance une jambe vers l'avant et on pousse l'autre vers l'arrière. On descend à la verticale en basculant le poids du corps sur la jambe avant, laquelle forme un angle droit. Le genou ne dépasse pas la pointe du pied (5 fois pour chaque jambe).



L'acrobate pour un dos renforcé

Allongée sous une table, on attrape le rebord avec les mains écartées, genoux fléchis à 90°. On soulève les fesses en contractant tout le corps. On tire sur les bras pour se rapprocher du meuble et l'on redescend lentement (6 fois).



La sprinteuse pour des abdos en béton

En planche, bras tendus, mains dans l'alignement des épaules, genoux légèrement fléchis. On ramène un genou vers la poitrine, en décollant le pied du sol (5 min de chaque côté).

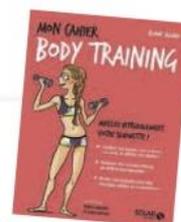


La patineuse pour des cuisses fuselées

Debout, pieds écartés, genoux fléchis, on passe la jambe droite derrière la gauche comme un patineur en effectuant un petit saut sans que le pied droit ne touche le sol. Tout le poids du corps est transféré sur la jambe gauche. On enchaîne ensuite sur l'autre jambe (6 fois).

Musclée SANS HALTÈRES

FINI DE TRANSPIRER SUR DES MACHINES. EN UTILISANT LE SEUL POIDS DE SON CORPS, ON SE RAFFERMIT SUR TOUTE LA LIGNE. CINQ EXERCICES À FAIRE OÙ L'ON VEUT, QUAND ON VEUT.



Exercices extraits de « Mon cahier Body Training », d'Elodie Sillaro, illustrations Sophie Ruffieux & Isabelle Maroger, éd. Solar, 7,90 €.

ILLUSTRATIONS S. RUFFIEUX ET I. MAROGER/FED. SOLAR

VOTRE CADEAU Détente au Relais Thalasso

Pensé sur mesure pour nous, les stressées, « Wellness et Détente » est un programme bien-être avec Pilates, sophrologie, massages crâniens pour avoir enfin la zen attitude. Tandis que modelages et enveloppements d'algues affinent le corps, on redécouvre aussi le bien-manger avec des petits déjeuners sans gluten ni lactose et un grand choix de petits plats diététiques. Port Notre-Dame, Pierrilleau, 17740 Sainte-Marie-de-Ré. Tél. : 05 46 30 22 44. relaisthalasso.com

• 1 séjour Wellness et Détente pour 2 personnes au Relais Thalasso Ile de Ré de 4 jours/3 nuits, en 1/2 pension, d'une valeur de 796 €/personne, sera offert par Instants Gagnants (vous saurez immédiatement si vous avez gagné) aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTWELL par SMS au 74400 * (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.





GRANDS PRIX
avantages
DE LA
BEAUTÉ
2018

À VOUS DE JOUER!

LA BEAUTÉ VOUS PASSIONNE ? VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE. ELISEZ VOS PRODUITS DE BEAUTÉ PRÉFÉRÉS ET DÉCERNEZ LES GRANDS PRIX AVANTAGES DE LA BEAUTÉ 2018. VOUS GAGNEREZ PEUT-ÊTRE L'UN DES BEAUX CADEAUX CHOISIS PAR LA RÉDACTION. COMMENT JOUER ? RENDEZ-VOUS DU 3/02 AU 20/03/2018 SUR magazine-avantages.fr POUR SÉLECTIONNER VOS PRODUITS COUPS DE CŒUR.

HUGH ARNOLD / GALLERY STOCK ET FR

72 AVANTAGES

Grands prix Avantages de la beauté 2018



1^{er} prix

1 COFFRET CADEAU « IRRESISTIBLES VOYAGES » BRITANNY FERRIES.

Ce coffret vous permet de choisir un séjour, une traversée maritime ou une croisière parmi l'ensemble des produits présentés dans le catalogue vacances 2018.

Irlande, Ecosse, Angleterre, Londres, Espagne ou Portugal : partez à deux ou en famille dans de fabuleuses destinations qui n'attendent que vous ! Retrouvez toutes nos offres sur www.brittany-ferries.fr !

Valeur : 1 500 €. Validité illimitée.

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

Chérie



Du 2^e au 6^e prix

UN SAC « ALONSO-ELODIE » MAC DOUGLAS.

Une silhouette élégante, un cuir lisse et soyeux, un délicat coloris vert sapin : ce modèle porté main ne vous quittera plus. 35 x 25 x 6 cm. mac-douglas.com
Valeur : 321 €.



Du 7^e au 26^e prix

UNE VALISE « NICE » JUMP.

4 roues doubles, ultra-light, garnitures cuir, nombreux aménagements intérieurs.
Valeur : 185 €.



Du 27^e au 36^e prix

UNE ÉCHARPE GAUCHAR HELSINKI.

Pour encore plus de douceur et de confort, une écharpe 100 % cachemire, fabriquée en Italie, L. 190 cm.
Valeur : 175 €.



Du 37^e au 56^e prix

UNE MINI-IMPRIMANTE PHOTO.

Petite et légère, cette imprimante nomade se glissera aisément dans n'importe quel sac pour un week-end en famille ou une soirée entre amis. Impressions depuis votre smartphone ou votre tablette. **Valeur : 147,60 €.**



Du 67^e au 76^e prix

UN BON D'ACHAT LA BAGAGERIE.

Du porte-clefs au portefeuille, en passant par le tout-en-un, une collection pointue et tendance vous attend à La Bagagerie.
Valeur : 100 €.



UNE BROsse LISSANTE VAPEUR. L'accessoire idéal pour un lissage professionnel à domicile et des cheveux ultra-soyeux et disciplinés en un seul geste. **Valeur : 84 €.**



Du 77^e au 86^e prix

UN ABONNEMENT D'UN AN À AVANTAGES (petit format).
Valeur : 24 €.

nutrition

SUCRE

LA BONNE DOSE

OUPS ! LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES
SONT DE NOUVEAU À LA BAISSÉ... ET LA GOURMANDISE ? ON NE LA
SUCRE PAS. ON AJUSTE LA QUANTITÉ ET LA QUALITÉ.

par CAROLINE HENRY

Panique dans nos assiettes ! Alors que la consommation de sucre en poudre ou en morceaux a diminué, celle de sucre dissimulé dans les produits transformés a explosé. « Ce sucre "caché" perturbe le métabolisme car il est vite assimilé, ce qui renforce sa nocivité », alerte le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste*. Petit rappel du mécanisme : en absorbant du sucre, on sécrète de l'insuline qui régule la glycémie (le taux de sucre dans le sang). « Lorsque la consommation est durablement trop élevée, ce processus se détériore et perd de sa sensibilité. On observe alors une insulino-résistance qui conduit souvent à l'apparition d'un diabète de type II et à des complications cardio-vasculaires », renchérit le Dr Réginald Allouche, diabétologue**. L'abus de sucre est également le principal responsable du surpoids, car le glucose non utilisé est mis en réserve sous forme de graisses. Alors, on sacrifie le plaisir ? Non. « Tout est question de qualité et de quantité, insiste le Dr Chevallier. En choisissant les bons sucres et en les dosant, on peut trouver l'équilibre entre santé et plaisir. »

JE DÉCODE LES ÉTIQUETTES EN 3 SECONDES

Pour adoucir, masquer l'amertume, renforcer la couleur... le sucre est la potion magique des industriels. Alors, avant de remplir son chariot de jambon, de sauces, de plats cuisinés... on checke les infos cruciales sur les emballages.

« **Nature** », « **sans sucres ajoutés** » : **ok**. Les laitages nature ne renferment que le sucre du lait, le lactose, contrairement aux aromatisés, aux fruits, au chocolat... gorgés de saccharose. L'allégation « sans sucres ajoutés » signifie, quant à elle, que le produit (jus de fruits, compotes...) ne contient que les sucres présents naturellement dans les aliments (fructose des fruits, lactose du lait...). On vérifie en plus dans la liste des ingrédients qu'ils n'ont pas été remplacés par des édulcorants.

« **Glucides, dont sucres** » : **je compare**. Hélas, le pavé nutritionnel ne fait pas la différence entre les types de sucre et leur provenance, mais cette donnée est utile pour arbitrer entre deux produits d'une même catégorie (biscuits, chocolat...) et zapper tous les produits salés qui affichent plus de 5 g de sucres pour 100 g (par exemple : ketchup = 22 g pour 100 g...).

PHOTO ARTHUR BEBERAU/TRINK ARCHIVE/PHOTOSSENSO

* Auteur de « L'alimentation indulgente », éd. Mazarine ** Auteur de « La méthode anti-diabète », éd. Flammarion.

« **Sucre** », en tête de liste : **je zappe !** Les ingrédients apparaissant par ordre d'importance, on vérifie que le sucre n'apparaît pas en premier. Et on boude les sucres « trafiqués » : sirops de glucose, de fructose, de glucose-fructose, de maïs, mélasse, fructose, mannitol... Tant qu'à consommer du sucre, autant que ce soit du vrai, du saccharose.

JE RUSE POUR DONNER DU GOÛT...

A mes yaourts, mais aussi aux fromages blancs, petits-suisseurs... Je les choisis entiers. Ils sont plus onctueux et rassasiants. Et contrairement au sucre, le gras ne provoque pas de brutale sécrétion d'insuline. 1 fruit frais ou 2-3 fruits séchés coupés en morceaux dans le yaourt, ça le sucre naturellement. Délicieux aussi : 1 à 2 cuil. à c. d'oléagineux en poudre (amande, noisette, coco...).

A mon eau. Anis, menthe fraîche... permettent de l'aromatiser pour remplacer sodas, jus, sirops... Pratiques aussi, les épices, vanille, cannelle... pour adoucir les compotes ou relever les aliments.

A mes petits plats, grâce aux huiles essentielles culinaires. Vanille, citron, combawa, fleur d'oranger, amande, noisette, badiane... Avec 5 gouttes par portion, on sublime l'aliment. Sur cuisine-aromatique.fr

A mon thé, mon café, en choisissant des mélanges aromatisés, des concentrations moins amères.

JE RÉSISTE AU CHANT DES ÉDULCORANTS

200 à 600 fois plus sucrants que le saccharose, les sucralose, aspartame et autre acésulfame K promettent du goût sans calories ni impact sur la glycémie. Une aubaine ? Pas sûr. Dans une synthèse de 2015¹, l'Agence nationale de sécurité de l'alimentation conclut à leur inefficacité pour perdre du poids à moyen et long terme.

Ils rendent accrocs. Quant à leur impact – supposé nul – sur la sécrétion d'insuline et la régulation de la glycémie, ►

25g

de sucre max par jour, en comptant celui que l'on ajoute et celui présent dans les produits industriels, jus et concentrés de fruits, c'est la dernière recommandation de l'OMS (Organisation mondiale de la santé). Un morceau de sucre blanc pèse... 4g !

nutrition

les résultats sont surprenants. « Des travaux suggèrent que la consommation d'édulcorants pousse à rechercher les calories "manquantes" au repas suivant, précise le Dr Allouche. Et certains pourraient augmenter l'absorption des glucides auxquels ils sont associés au cours du repas. » **Ils sont carrément dangereux.** Plus récemment, les résultats d'une longue étude menée par une équipe de l'Inserm² indiquent que le risque de développer un diabète de type 2 est plus élevé avec une consommation modérée mais régulière de boissons light plutôt qu'avec celle de boissons sucrées normales. Consommer du light renforce l'envie de sucre, augmente l'appétit, perturbe le microbiote, ce qui favorise une résistance à l'insuline. Moralité ? Mieux vaut moins de sucre, mais du vrai !

1) https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2011sa0161_Ra.pdf 2) Publiée dans « The American Journal of Clinical Nutrition », janvier 2013.

JE M'INSPIRE DES CHEFS PÂTISSIERS

Alain Ducasse, Philippe Conticini, Michel Guérard... ont ouvert la voie avec leurs desserts divins, sans abuser du sucre. A l'image de l'enseigne Eugène (Paris 17^e), il existe même des pâtisseries pour personnes diabétiques !

Leur credo : réduire la quantité de sucre indiquée de 30 à 50 %, remplacer le reste par des ingrédients naturellement sucrés pour un impact moindre sur la santé.

Des sirops, comme Ducasse. Dotés de pouvoirs sucrants supérieurs à celui du saccharose, ils le remplacent avantageusement : 65 g de miel ou 75 g de sirop d'agave équivalent à 100 g de sucre. On fait comme ce pro, on ajoute 1 à 2 cuil. à s. de sirop d'agave à ses préparations aux fruits (sorbets, mousses...) à la place du saccharose (*Nature*, éd. Alain Ducasse).

De la compote de pomme, comme Damien. Il s'en sert pour remplacer le sucre dans ses basiques au chocolat, tarte, fondant, coulant ! (*Mes desserts*, éd. 750 g).

Des jus de fruits non sucrés, comme Conticini. En réduisant, ils concentrent leurs saveurs et sucrant naturellement les préparations. Philippe Conticini utilise ainsi le jus de pomme pour réaliser les biscuits moelleux ou la crème aux œufs, le jus de raisin pour les choux... (*Gâteaux et gourmandises sans sucre*, éd. First).

Du lait infusé, comme Guérard. Son truc pour donner du goût avec moins de sucre : laisser infuser pendant 15 min de la menthe, de la verveine, du thym, des écorces d'agrumes, du café soluble, du thé... dans du lait bouilli, puis filtrer (*Minceur essentielle*, éd. Albin Michel).

Ma sucrothèque

	C'EST QUOI ?	SON GOÛT	SES APPORTS	OÙ JE LE METS ?
RAPADURA	Du sucre de canne complet, non raffiné et non cristallisé.	Prononcé, avec une saveur de caramel et de réglisse.	316 kcal/100 g (contre 400 pour le sucre de table), des vitamines et minéraux (magnésium, manganèse, potassium, fer...) variés.	On l'utilise dans des gâteaux et des tartes, mais aussi du caramel. Ou pour sucrer les boissons chaudes et laitages. Sa saveur est puissante, donc un peu suffit.
SUCRE DE COCO	Un sucre élaboré à partir du nectar des fleurs du cocotier.	Exotique, légèrement caramélisé.	Des minéraux et une forte valeur antioxydante. Un index glycémique modéré, 35 contre 65 pour le sucre de table, mais presque autant de calories.	Top dans les cocktails avec ou sans alcool, les salades de fruits et les préparations sucrées/salées (asiatiques notamment).
SIROP D'AGAVE	La sève extraite de l'agave bleue du Mexique, puis concentrée en sirop.	Assez neutre, moins prononcé que le miel.	Des minéraux, 300 kcal/100 g, un fort pouvoir sucrant et un index glycémique bas (19).	Intéressant pour alléger les desserts. Bien aussi pour les confitures, boissons chaudes et laitages.
SUCRE DE BOULEAU	Du xylitol, fabriqué à partir de l'écorce de bouleau.	Le même que le sucre de table.	240 kcal/100 g pour un pouvoir sucrant identique à celui du sucre. Attention : en grande quantité, il favorise les ballonnements.	Il permet d'alléger toutes les préparations sucrées, boissons chaudes et laitages.



LES FRUITS, C'EST PERMIS

Ce sont des fibres... OK, ils contiennent du sucre en quantités non négligeables, mais pas question de les supprimer.

« Leurs fibres ralentissent l'assimilation du fructose et contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal, insiste Laurent Chevallier. Ils sont aussi riches en vitamines, minéraux et antioxydants indispensables à l'organisme. »

Ils combent l'envie de sucre ! En plus, le plaisir sucré qu'ils apportent limite l'envie pour d'autres produits.

En consommer 2 à 3 par jour, en panachant cru et cuit si on a les intestins fragiles, et en surveillant les quantités :

1 portion = 15 à 18 g de sucre = 3 abricots = 20 cerises =
1 pomme ou 1 poire moyenne = 15 grains de raisin =
1 orange = 1/2 banane = 1 petite mangue.

J'ADOpte LE P'tit DÉJ À L'ANGLAISE

Car trop, c'est trop ! Avec ses céréales raffinées (pétales de maïs, grains de riz soufflés, crueslis...), pains au lait ou de mie, viennoiseries, confitures et pâtes à tartiner... la version hexagonale du premier repas de la journée est chargée en sucre ! Pour éviter d'exploser dès 9 h le quota de sucre de la journée, on lui préfère les menus salés à base de pain ou toasts avec du beurre, des œufs, du jambon, du fromage...

Pas fana de salé au lever ? On opte pour des tartines de pain (au levain, multi-céréales, complet...) avec du beurre ou de la purée d'oléagineux ou des flocons d'avoine dans du lait ou du muesli sans sucre ajouté, et on complète avec 1 fruit frais, ou 2-3 séchés, et 1 laitage nature. ■

PHOTO: JONATHAN KAMBOURIS/GALLERY STOCK

LES RENDEZ-VOUS  **LEA NATURE**

engagée de nature



LEA NATURE

**Jardin
BiO**

Sans
GLUTEN
Sans
LACTOSE

**BIO, PRATIQUE ET
SAVOUREUX !**



Des céréales et légumineuses sans gluten sans lactose, prêtes en 2 minutes et concoctées en France dans un atelier exclusivement bio du Sud Ouest. Huum... des créations Jardin BiO !



**Quinoa
graines gourmandes**

Un délicieux mélange de quinoa Royal de Bolivie et de graines de lin, courge, sésame et pavot.
LE + NUTRITION : Source de fibres et de protéines.



**Lentilles et
pois chiches cuisinés**

Une recette sans gluten sans lactose aux petits oignons !
LE + NUTRITION : Riche en fibres et sources de protéines.



**Couscous légumes,
millet, quinoa**

Pratique le couscous végétal aux petits légumes, prêt à déguster en 2 minutes.
LE + NUTRITION : Source de fibres.

Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur

www.jardinbio.fr

En grandes surfaces - rayon bio et sur www.leanatureboutique.com

LES TISANES qui soignent

ON SIROTE DES PLANTES, PAS PARCE QUE C'EST TENDANCE, MAIS POUR SE FAIRE DU BIEN LÀ OÙ ÇA FAIT MAL. LES BONS TRIOS* ... par LAURA CHATELAIN



MÉLISSE + MENTHE POIVRÉE + FENOUIL POUR DIGÉRER SANS Y PENSER

Après les repas. La mélisse est un antispasmodique intestinal qui calme les crampes, la menthe poivrée accélère les fonctions de l'estomac et aide en cas de reflux acides, tandis que le fenouil, carminatif, emprisonne les gaz au niveau du côlon pour éviter les ballonnements. Un trio efficace qui agit à tous les « étages » de la digestion.

Tout prêt. L'anis s'ajoute à la menthe poivrée, au fenouil et à la mélisse pour une action ciblée contre les ballonnements : *L'Herboriste n° 52, en vrac, en sachets ou en boîte, à partir de 8,50 €, Palais des Thés.*

SALICAIRE + THYM + MYRTILLE POUR STOPPER LA GASTRO

Idéal pour enrayer l'infection et calmer la diarrhée en douceur. **Dès les premiers signes.** On court à l'herboristerie, seul endroit où trouver la salicaire, car c'est la plante incontournable en cas de gastro : grâce à ses tanins astringents, elle a des vertus antidiarrhéiques. Le thym est un bon anti-infectieux et anti-inflammatoire de la sphère intestinale. Les baies de myrtilles, quant à elles, ont une action antibactérienne, astringente et légèrement antiseptique qui complète l'association.

Attention ! Cette tisane se prépare plutôt en décoction qu'en infusion (lire encadré ci-contre).

Tout prêt. Si on ne peut pas préparer cette tisane soi-même, on se rabat sur une infusion de thym (*Bio Conseil, Nutrisanté, Médiflor*) auquel on peut ajouter 1 cuil. à thé de gingembre râpé (ou en poudre) pour calmer les nausées.



PASSIFLORE + TILLEUL + FLEUR D'ORANGER POUR DORMIR COMME UN BÉBÉ

1 h avant de se coucher. La passiflore, antistress, agit sur la détente musculaire et aide à lâcher prise. C'est la plante idéale si on ressasse avant de dormir. En bon hypnotique, le tilleul favorise l'endormissement. Et la fleur d'oranger, avec sa délicieuse odeur d'agrumes, apaise le système nerveux, diminue les angoisses et les cauchemars.

Tout prêt. Le trio passiflore/tilleul/fleur d'oranger associé au duo mélisse/verveine pour se relaxer complètement et bien dormir même après un gros repas : *Tisane concentrée bio Mieux Dormir*, 6,20 €/20 sachets, Romon Nature.



HARPAGOPHYTUM + ORTIE + CURCUMA POUR DES ARTICULATIONS AU TOP

Au début des repas. Pour soulager les douleurs, l'harpagophytum (griffe du diable) est le plus puissant anti-inflammatoire ostéo-articulaire. L'ortie apporte son côté très reminéralisant car elle est riche en silice végétale. Le curcuma est aussi un bon anti-inflammatoire général et aide à limiter l'oxydation des cellules et son impact sur l'arthrose, entre autres. On avale le mélange plutôt en décoction, toujours en début de repas pour bien fixer les minéraux qu'elle apporte et mieux assimiler et tolérer le curcuma et l'harpagophytum.

Tout prêt. Ortie, harpagophytum et curcuma associés à des plantes drainantes comme la reine-des-prés : *Infusion bio Confort des articulations*, 3,99 €/20 sachets, Ladrôme.

THYM + PLANTAIN + EUCALYPTUS POUR MIEUX RESPIRER

Dès que ça picote. En cas d'infection ORL hivernale avec toux, mal de gorge, poitrine encombrée... c'est l'association qui sauve. Ainsi, le thym, anti-infectieux, évite qu'une petite toux dégénère en bronchite. Le plantain a une action adoucissante sur les muqueuses et soulage la gorge irritée par la toux sèche ou les bronches en feu. Sans compter son effet dépuratif au niveau des poumons, qui aide à fluidifier les sécrétions pour mieux les évacuer. Enfin, l'eucalyptus est un bon assainissant de la sphère respiratoire. A sucrer avec 1 cuil. de miel (de thym, c'est encore mieux).

Tout prêt. Thym, eucalyptus, lierre, échinacée... aident à mieux respirer et à doper légèrement l'immunité ; la propolis et le miel bio renforcent l'effet apaisant et adoucissant : *Infusion respiratoire bio*, 9,10 €/30 sachets, *Les infusions fortes*, Nutrigée. ■

Merci à Caroline Gayet, diététicienne-nutritionniste formée en phytothérapie, conseillère de vente à l'Herboristerie du Palais Royal, à Paris, co-auteure avec Michel Pierre de « Ma bible des secrets d'herboriste » (éd. Leduc.S).

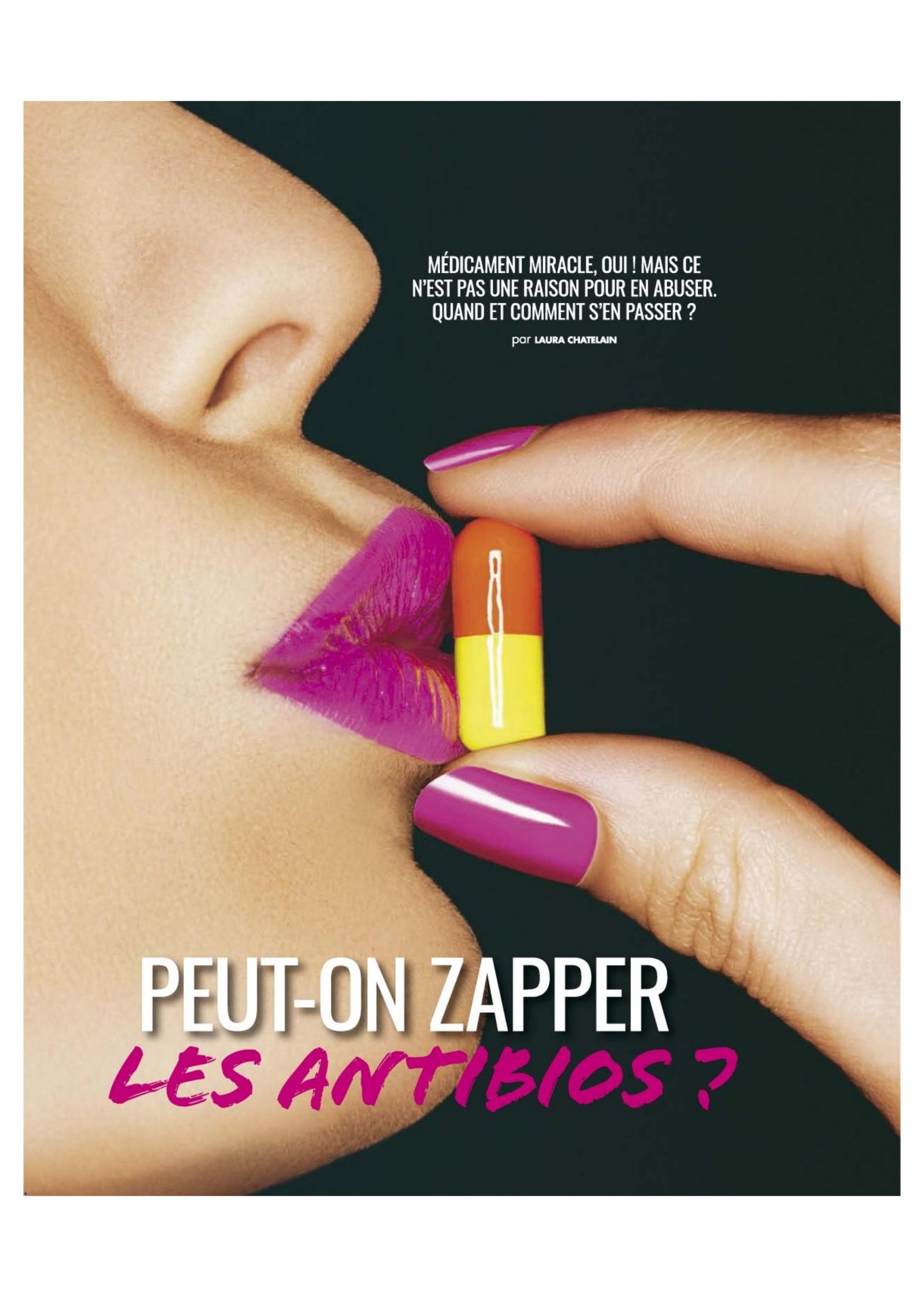
INFUSIONS MAISON

J'achète toujours les plantes à poids égal. Par exemple 3 sachets de 50 g ou de 100 g, même si le volume est différent. Je mélange les 3 dans un grand pot. Je pioche 1 cuil. à s. du mélange que j'ajoute à 25 cl (une grande tasse) d'eau bouillante. Je laisse infuser au moins 5 min et, dans l'idéal, plutôt 10, pour bien extraire les principes actifs. On peut aussi en préparer à l'avance une plus grosse quantité, par exemple 1 l, dans lequel auront infusé 4 cuil. à s. du mélange : elle se garde 24 h sans problème.

SHUTTERSTOCK.COM

ET EN DÉCOCTION

Je mets les plantes dans l'eau froide et je fais bouillir 3 min pour des feuilles, 5 à 10 min pour des racines.



MÉDICAMENT MIRACLE, OUI ! MAIS CE
N'EST PAS UNE RAISON POUR EN ABUSER.
QUAND ET COMMENT S'EN PASSER ?

par LAURA CHATELAIN

PEUT-ON ZAPPER
LES ANTIBIOS ?

Mauvais point pour nous : la France consomme 30 % d'antibiotiques en plus que la moyenne européenne. Avec, comme conséquence directe, la croissance des bactéries résistantes ! Il faut dire que 1/3 d'entre nous estiment encore qu'ils sont utiles contre une otite ou une angine virale* alors qu'ils ne s'attaquent qu'aux bactéries. Si le problème ne se limite pas à notre consommation (l'utilisation massive dans l'élevage commence à faire réagir), les réduire dans notre pharmacie est une urgence. A cause des bactéries mutantes, on ne peut plus guérir certaines pneumonies ou des infections attrapées à l'hôpital. L'antibiorésistance causerait même 25 000 décès par an en Europe ! Sans compter les effets dévastateurs de ce médicament sur nos flores intestinale et vaginale, nous exposant à d'autres maux : désagréments passagers, mais aussi allergies, maladies auto-immunes. « Mais on peut faire marche arrière, à condition de revoir notre utilisation », rassure le Pr Antoine Andremont, chef d'un service de bactériologie et auteur d'*Antibiotiques, l'overdose !* (Bayard). Alors quand on peut, on met la pédale douce.

* Etude Pfizer/Ipsos, novembre 2017

ENCORE UNE CYSTITITE ! BOOSTER SES DÉFENSES NATURELLES

Douloureuse, inconfortable... l'infection urinaire, on veut que ça passe vite ! Un traitement antibiotique en une prise nous soulage en général en 24 h. Mais si on est abonnée (plus de 4 cystites par an), en avaler à chaque fois pose problème, d'autant qu'on déséquilibre la flore vaginale qui sert de bouclier protecteur, un cercle vicieux.

L'ALTERNATIVE : PHYTO ET PROBIOTIQUES À LA RESCOURSE.

On réduit nettement les récurrences grâce à un traitement de fond à base de **cranberry** (dosée à 36 mg Pac/jour pendant au moins 6 mois) ou de **D-Mannose**, un sucre naturel (2 g/jour pendant 3 mois) : les deux limitent la fixation des bactéries sur les parois de la vessie. « Il faut agir à tous les niveaux, en traitant aussi les intestins, puisque les bactéries en cause viennent du côlon, et le vagin, qui sert de porte d'entrée à ces bactéries, via des probiotiques adaptés », ajoute le Dr Jean-Marc Bohbot, infectiologue et auteur de *Microbiote vaginal : la révolution rose* (Marabout).

« Si une nouvelle crise survient et qu'on n'a pas trop mal, on peut être soulagée dans 80 % des cas en 48 h grâce à la **busserole** », indique le Dr Jean-Michel Morel, médecin généraliste et auteur du *Traité pratique de phytothérapie* (Grancher). Cette plante est très concentrée en arbutoside, une molécule antiseptique qui s'élimine par voie urinaire,



elle est également anti-inflammatoire, pour calmer la douleur, et diurétique, pour favoriser l'élimination des germes. 4 ou 5 gélules d'extrait sec par jour, dosées chacune à 200 mg (*Busserole Naturactive*). Si les symptômes persistent au bout de 48 h, on consulte.

UNE ANGINE ? ON FAIT LE TEST ILLICO

Mal de gorge intense, du mal à déglutir... pas question de se voir prescrire un antibio sans avoir effectué le test salivaire qui permet de savoir en 5 à 10 min si l'angine est virale (quasiment 3/4 des cas chez l'enfant et 9 fois sur 10 chez l'adulte) ou bactérienne. On peut le faire directement en pharmacie ou chez son médecin. Seule l'angine causée par le streptocoque A nécessite un antibiotique en raison des risques de problèmes rénaux et cardiaques.

L'ALTERNATIVE : LES HUILES ESSENTIELLES FONT DES MERVEILLES.

La plupart des angines guérissent naturellement en 3 à 5 jours. En attendant, on mise sur les *Gouttes aux essences* (*Naturactive*), un mélange d'huiles essentielles (HE) antiseptiques (**cannelle, thym**) et antalgiques (**girofle, menthe poivrée**) : 25 gouttes 4 ou 5 fois par jour chez l'adulte (10 gouttes chez l'enfant de 6 à 15 ans), dans un verre d'eau tiède qu'on boit lentement. On utilise également la **propolis**, à la fois anti-infectieuse, anti-inflammatoire et légèrement immuno-stimulante, sous forme de sprays (*Ladrôme ; Ballot-Flurin ; 3 Chênes*) ou de pastilles (*Oropolis, Médiflor ; Arkoroyal, Arkopharma*). ▶



UNE BRONCHITE QUI S'ACCROCHE. PAS DE PANIQUE !

Ce n'est pas parce qu'on a les bronches très encombrées ou qu'on tousse depuis plus d'une semaine qu'il faut forcément recourir aux antibiotiques. « Il n'est pas anormal qu'une toux chronique dure de 8 à 15 jours après une rhinopharyngite », rappelle le Dr Morel. On se rétablit aussi en expectorant et les antibiotiques n'accélèrent pas la guérison. En revanche, si la fièvre est élevée, que maux de tête et grosse fatigue nous clouent au lit, on consulte.

L'ALTERNATIVE : CALMER LA TOUX NATURELLEMENT.

Pour assainir et pour dégager les bronches, on associe deux familles d'huiles essentielles : celles qui contiennent de l'eucalyptol (myrte ou eucalyptus globuleux), à la fois mucolytiques, expectorantes et antitussives, que la toux soit sèche ou grasse, et celles qui contiennent des terpènes et aident à mieux respirer (pin sylvestre ou cyprès). Chez l'adulte ou le grand enfant, 1 goutte de chacune dans une cuillerée de miel, 3 fois par jour, ou en inhalation (capsules chez Pranarôm ou Olioseptil). Les sirops à base de lierre grim pant (Prospan, Herbion, Activox...) fluidifient la toux grasse.

ÂÏE, UNE OTITE ! QUE DIT LE TYMPAN ?

Souvent bactérienne chez les jeunes enfants (elle peut débiter par un virus mais se surinfecter), elle nécessite toujours un examen médical pour vérifier si le tympan menace de se percer. « Si ce n'est pas le cas, on peut très bien attendre 48 h pour voir comment ça évolue et si la fièvre tombe, en prescrivant un antidouleur si l'enfant a très mal, avant de donner un antibiotique », rappelle le Pr Andremont.

L'ALTERNATIVE : SOULAGER, DÉCONGESTIONNER.

En plus des antalgiques classiques (type paracétamol, qui aide aussi à faire baisser la fièvre), on peut donner à partir de 30 mois des huiles essentielles, mais plutôt en suppo à demander au pharmacien et sur prescription. Il peut par exemple associer l'HE de lavande anti-inflammatoire + l'HE de niaouli décongestionnante + l'HE de girofle antalgique. Après 7 ans, on applique 2 gouttes d'HE de lavande + 1 goutte d'HE d'arbre à thé, antivirale et anti-infectieuse (à acheter en pharmacie), diluées dans 3 gouttes d'huile végétale type amande douce, directement derrière l'oreille. Et on traite bien la rhinopharyngite associée, avec des pulvérisations nasales d'eau de mer pour décongestionner.

ENCORE PLUS FORTS ?

Des virus mangeurs de bactéries. Des chercheurs de l'Inserm ont traité une pneumonie bactérienne grave chez la souris grâce à des bactériophages, des virus qui s'attaquent aux bactéries. La piste reste à explorer chez l'homme.

Des polymères collants. Une recherche suggère d'utiliser de minuscules polymères (acides aminés en forme d'étoiles) pour se fixer sur les bactéries résistantes. Contrairement

à un antibiotique qui a un mode d'action unique, ils tuent les bactéries de différentes façons, ce qui expliquerait qu'ils n'induisent pas de résistance.

Un antibio boosté aux huiles essentielles. Adnane Remmal, professeur en biologie marocain, a développé un médoc qui associe l'huile essentielle d'eucalyptus « stimulante » à l'Augmentin (l'antibio le plus vendu au monde). Grâce à

cette association, il a traité avec succès une cinquantaine d'infections urinaires à germes multirésistants.

Des bactéries venues de la mer. En cultivant ensemble deux bactéries spécifiques issues des fonds marins, des chercheurs du Wisconsin ont trouvé une molécule, la keyicine. Ce nouvel antibiotique ne s'attaque pas à l'ADN des cellules, donc, moins de résistance en vue. ■

Laissez la douleur derrière vous



Agit localement
sur la douleur



Pas avant 15 ans.
Ne pas utiliser chez la femme enceinte

TRAUMATISMES BÉNINS: ENTORSES LÉGÈRES, CONTUSIONS

Médicament indiqué en traitement local de courte durée en cas de traumatisme bénin, entorses (foulure), contusion. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 4 jours, consultez un médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Contient du diclofénac. Ne pas associer avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'aspirine. Ne pas reprendre une activité physique intense avant la disparition complète de la douleur.

GlaxoSmithKline Santé Grand Public

PAR MAUREEN DIAMENT



Stop AUX IDÉES REÇUES

SI CERTAINES CROYANCES RÉSISTENT ENCORE AUX PROGRÈS DE LA MÉDECINE, D'AUTRES, EN REVANCHE, NE TIENNENT PLUS LA ROUTE UNE FOIS PASSÉES À LA MOULINETTE DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES.

La pluie cause des rhumatismes. Après avoir épluché 11 millions de dossiers de consultations pour des douleurs au dos, aux genoux ou aux hanches, les chercheurs de Harvard (USA) sont formels : l'humidité ne favorise pas les rhumatismes*. Le tabac, la sédentarité et le surpoids, si. Alors, au lieu de blâmer la météo, on change nos habitudes.

Il ne faut pas mélanger alcool et antibiotis. L'alcool n'empêche pas les médicaments d'agir mais, si on en abuse, il peut exacerber leurs effets secondaires. On se limite à 1 verre (2, grand maximum). Seule exception : si on prend du métronidazole ou du tinidazole (Flagyl®...), c'est abstinence totale sous peine de ressentir rapido chaleur, rougeurs et tachycardie**.

Le phosphore du poisson rend intelligent. C'est un argument largement utilisé pour encourager les enfants à manger du poisson. En fait, ce sont les oméga 3 des poissons gras (maquereau, sardine, saumon) qui sont essentiels au développement du cerveau et améliorent, entre autres, les capacités de lecture***. La bonne dose : 2 ou 3 portions par semaine, dont 1 ou 2 de poisson gras.

On attrape froid par les extrémités. Si on ne perd rien à mettre des gants et un bonnet quand les températures baissent, c'est surtout le nez qu'il faut couvrir. En effet, c'est par les narines que la très grande majorité des microbes pénètrent dans l'organisme. En 2016, des scientifiques américains ont également prouvé que le virus du rhume se multiplie plus vite dans notre nez quand celui-ci est à 33 °C au lieu des 37 °C habituels. Par ici l'écharpe !

* British Medical Journal, 2017

** NHS *** The Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2016

L'APPLI QUI SAUVE



Chaque année, 40 000 personnes décèdent d'un arrêt cardiaque.

L'appli **Sauv Life** s'appuie sur une communauté de citoyens formés aux gestes de premiers secours.

Lorsqu'une personne fait un malaise, une alerte est envoyée aux membres.

Ceux qui se trouvent à proximité peuvent alors se rendre rapidement sur place grâce à la géolocalisation et entamer un massage cardiaque, en attendant les secours.

Une initiative à laquelle on peut participer grâce à un don ou en s'inscrivant sur sauv-life.fr



Surpoids Un ballon gastrique sans chirurgie !

Elipse est un ballon gastrique présenté dans une capsule, qui s'avale sous la supervision d'un chirurgien. Une fois dans l'estomac, le spécialiste le remplit d'eau et... c'est terminé ! Ce dispositif peu invasif (il s'élimine naturellement au bout de 4 mois) entraîne une perte de poids de 10 à 15 kg (dans le cadre d'un programme nutritionnel et physique spécialement adapté). Il est réservé aux personnes ayant un indice de masse corporelle entre 27 et 40. Parlez-en à votre médecin.

OH DOUCE NUIT !

Dans le prolongement de la Journée du Sommeil®, le 16 mars, on s'inscrit aux conférences gratuites données dans toute la France par des médecins experts. Au programme, tout au long du mois de mars : les plantes qui aident à chasser l'insomnie, les bénéfices de la micro-sieste ou une initiation à la cohérence cardiaque pour vite trouver le sommeil. achacunsonsommeil.fr





Besoin de lâcher prise ?

Bonne nouvelle, Thalasso Carnac & Spa Resort a un programme pile-poil pour nous. En combinant hydrothérapie, yoga et neurosciences, la cure Voyage Zen Bio permet un apprentissage progressif de la relaxation. Le plus : des séances quotidiennes de MéloMind. Ce casque, inventé par des chercheurs français, diffuse une musique qui facilite la détente et capte les ondes cérébrales. Un kiné suit l'activité de notre cerveau en temps réel sur une tablette ou un téléphone, et nous guide afin d'améliorer nos capacités de relaxation. À la fin de la cure, on peut même repartir avec ce petit bijou pour continuer à s'entraîner à la maison.

A partir 1764 € la cure de 5 jours/6 nuits en 1/2 pension. thasasso-carnac.com

hips!

LES FRANÇAIS SONT LES SECONDS PLUS GROS CONSOMMATEURS D'ALCOOL AU MONDE AVEC 11,5 L PAR PERS. ET PAR AN. JUSTE DERRIÈRE LES BELGES, MAIS LOIN DEVANT LES RUSSES, QUI NE SONT QUE 7ES.

Source : Ipsos, Perils of Perception

À LIRE

MANIFESTE POUR DES RÉGLES HEUREUSES

Auriez-vous deviné qu'on ne perd que 4 cl de sang tous les mois (soit moins d'un verre à shot) ? Que 60 % des femmes se sentent irritables avant leurs règles alors que 28 % ressentent un fort désir sexuel ? Qu'il est possible d'apprendre à retenir son flux pour se passer de protections menstruelles ? Pour tout savoir sur ce sujet encore tabou, on dévore la « Petite encyclopédie des règles », de Sylvia Vaisman et Caroline Michel, éd. First, 14,95 €.



GALLERY STOCK, SHUTTERSTOCK.COM ET DR

COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com
notre sélection de MARS

BOOSTEZ votre IMMUNITÉ avec MAXI-FLORE® ORODISPERSIBLE



Complexe probiotique de nouvelle génération : 4 souches probiotiques associées à la vitamine D contribuant au fonctionnement normal du système immunitaire. Un sachet Maxi-Flore® Orodispersible par jour participe à l'équilibre de la flore intestinale et des défenses naturelles, il se dissout directement en bouche sans ajout d'eau. Cure 10 j par mois. Goût prune.

● En pharmacie, env. 15 €, 20 sachets - ACL : 2154581 ou sur www.synergiashop.com - Laboratoire Synergia - Tél : 04 77 42 30 10

VIT'ALL+ innove avec un NUTRICOSMÉTIQUE

Ce complexe Spécial Peau renferme 2 ingrédients d'origine marine: le Collagène et l'Elastine ainsi que 3 nutriments à action ciblée: le Resvératrol, le Zinc & la Vitamine C. Cette formule unique fournit au derme des nutriments biodisponibles d'origine naturelle qui contribuent à une peau plus ferme et élastique.

● 29,90€ les 30 comprimés.

En magasins Bio et pharmacies.

Renseignements sur www.vitalplus.com ou au 02.43.39.97.27



Gastro Gel fait du bien !

Les comprimés à croquer Gastro Gel apportent une réponse 100% naturelle aux brûlures d'estomac et remontées acides. Leurs ingrédients (Pectine, Dolomite, Pissenlit) agissent à plusieurs niveaux : ils régulent l'acidité gastrique, créent une barrière de mousse protectrice et facilitent la digestion.

● En pharmacie et espaces diététiques - Gastro Gel 30 et 60 cp ACL 5143520 / 5143537. Gastro Gel Femme enceinte 30 cp ACL 6016800 - Ne mousse pas dans la bouche et a un bon goût de menthe - Convient aux végétariens - Questions ? New Nordic répond au 01 40 41 06 38 (tarif local) www.vitalco.com



Innovation dans la lutte contre les douleurs : NOCICEPTOL, gel antidouleur efficace et rapide !

La vie quotidienne, le sport, l'âge... sont à l'origine de bien des douleurs. Débarrassez-vous en maintenant avec Noceptol, concentré d'actifs naturels à base d'huiles essentielles.

Son efficacité a été scientifiquement prouvée !

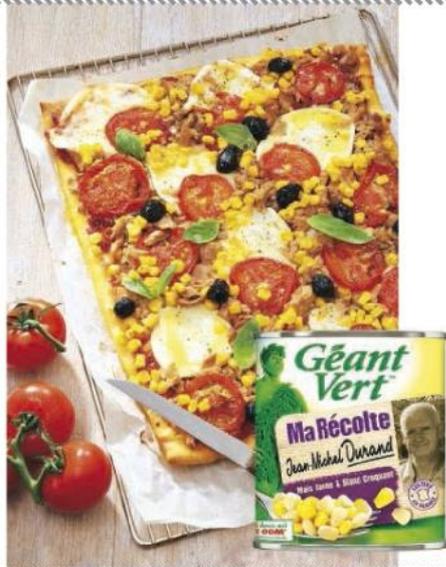
● En pharmacie ACL 2035445. www.nociceptol.fr 14,90 le tube de 120 ml. existe aussi en complément alimentaire - Laboratoire Polidis - 01 47 51 28 00 - Dispositif médical, CE (Etude in-vivo, 12POGAD02, Nov 2013). Consulter les instructions avant utilisation.

DÉCOUPEZ ET DONNEZ CE COUPON À VOTRE PHARMACIEN



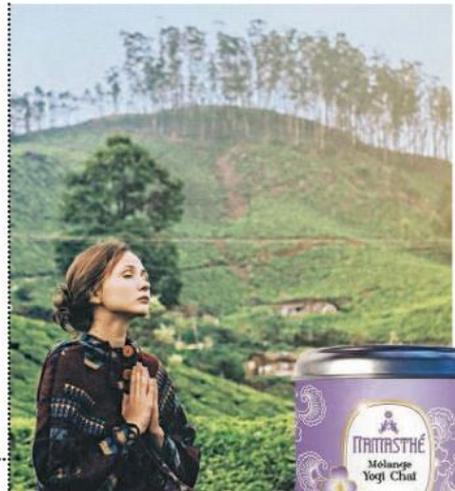
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr - Pour paraître dans cette rubrique, Roxane Thomas 01 46 48 85 41 - photos D.R. - par/ère

ACTUS CÔTÉ CUISINE



Géant Vert™

Pour fêter ses 40 ans, la marque française Géant Vert™ met de la couleur dans nos assiettes avec un nouveau produit, Ma Récolte. Cultivée au cœur des Landes, entremêlant des grains de maïs jaunes et blancs sur le même épi, cette variété ne manquera pas de régaler petits et grands grâce à son goût légèrement plus sucré et des grains toujours aussi croquants. 1,49 € env. (285 g). geantvert.fr



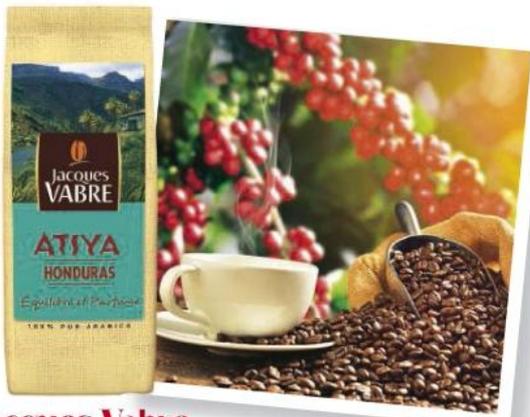
JOELI_SLOBODNIUK/ISTOCK

La Malle à Thé

Ce mélange d'épices saura revigorer les organismes exposés aux attaques de l'hiver. Une infusion, baptisée Namasthé, du nom de la révérence très symbolique utilisée pour se saluer, les deux paumes de mains jointes en signe de respect, et véhiculant un message positif. Délicieux, tonifiant et bénéfique, ce breuvage est parfait pour rééquilibrer vos énergies. Mélange Yogi Chai Namasthé, 9,90 € (boîte vrac 150 g). la-malle-a-the.fr

Maison Mazet

Pour une nouvelle année en douceurs, découvrez des créations aussi belles que bonnes ! Le talentueux chef Hugues Pouget, créateur d'Hugo & Victor, nouveau membre de la famille Mazet, détourne son fameux carnet et le compose avec les meilleurs pralinés de la Maison Mazet. Un délice ! 19,90 € (12 demi-sphères Pralinés Amandes et Noisettes). mazetconfiseur.com



Jacques Vabre

Toujours à la recherche des meilleurs grains, Jacques Vabre propose une large gamme de cafés Origines (Brésil, Colombie, Kenya, Inde) qui nous invite encore une fois à voyager avec une nouvelle référence 100 % arabica : Atiya Honduras, un café équilibré, aux notes parfumées et légèrement fruitées. 3,39 € env. jacques-vabre.com

PUBLICITÉ

Pressade

Faites le plein de Superfruits avec ACE (Vitalité), Grenade (Antioxydant) et Cranberry (Antioxydant). Des boissons véritables concentrés de bienfaits, que l'on retrouve au cœur de ces 3 références sans sucres ajoutés, permettent chaque jour de prendre soin de soi. On craque pour leur parfait équilibre, les jus de raisin et de pomme venant naturellement adoucir les Superfruits sélectionnés avec amour. 1,69 € env. la brique de 1 l. Grandes et moyennes surfaces. pressade.fr



PHOTOS DR

ENVIE DE... Cuisine

Spécial
budget

Cahier coordonné par *Flavie Degrave* Plus de recettes sur magazine-avantages.fr

sommaire

- 88** MES RECETTES
À MOINS DE 4 €
DES PLATS ORIGINAUX
ET ACCESSIBLES À TOUS
- 96** VARIATIONS
SUR UN THÈME
FARANDOLE DE BOWLS
- 98** ENVIES D'AILLEURS
SAVEURS D'ALGÉRIE
- 100** PAS À PAS
MA COURONNE BRIOCHÉE
AUX FRAMBOISES
- 102** INFOS, ASTUCES & CIE
LE PLEIN D'IDÉES FUTÉES
- 105** FICHES CUISINE
12 RECETTES DE SAISON

VELOUTÉ BLANC D'HIVER

Pour 4 pers. Rincez et hachez grossièrement **4 endives**, en éliminant le cône amer de la base. Pelez et émincez **1 échalote**. Epluchez et dégermez les gousses de **1 tête d'ail**. Dans une cocotte, faites revenir l'échalote avec **5 g de beurre** pendant 3 min à feu moyen ; ajoutez les endives ainsi que **1 cuil. à s. de vergeoise blonde**. Salez, poivrez, versez **1 filet de jus de citron**, laissez caraméliser 5 min. Ajoutez **1 litre d'eau** et **1 cube de bouillon de volaille**, portez à ébullition. Ajoutez **1 grosse pomme de terre** pelée et coupée en morceaux, ainsi que les gousses d'ail. Laissez cuire 20 min à feu moyen. En fin de cuisson, incorporez **10 cl de crème épaisse**, salez, poivrez et mixez pour obtenir une belle texture veloutée. Faites griller à la poêle ou sous le gril **5 tranches de lard**, posez-les sur du papier absorbant. Servez le velouté dans des bols avec 1 cuil. de crème, le lard croustillant et **du poivre fraîchement moulu**.

Recette
coup de
cœur

**Petits
prix**

Prix par
personne
3,60 €

MES RECETTES À moins de 4€*

QUI A DIT QU'IL FALLAIT METTRE LE PRIX POUR CONCOCTER UN REPAS GOURMAND ? QUALITÉ DES PRODUITS, ORIGINALITÉ... MÊME À MINI-BUDGET, ON PEUT RÉGALER LE PLUS FIN DES PALAIS (OU SA TRIBU). par FLAVIE DEGRAVE

* Prix par personne

Cannellonis farcis en robe de champignons

↑ 6 🍷 40 min 🔥 1 h 10

• 250 g de cannellonis • 200 g de talon de jambon (ou de restes de viande) • 100 g de pancetta • 1 panais • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 boîte (400 g) de tomates concassées • 30 cl de bouillon de volaille • 3 branches de thym • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 20 g de beurre • 1 sachet (300 g env.) de mélange de champignons surgelés • 40 g de noisettes • 4 branches de persil plat
Pour la béchamel • 40 g de beurre • 40 g de farine • 50 cl de lait • Noix de muscade

Pelez et pressez l'ail. Epluchez les carottes, panais et oignon, coupez-les en petits dés (ou hachez-les grossièrement). Détailliez le jambon et la pancetta en petits dés. **Faites chauffer** l'huile dans une sauteuse antiadhésive et faites revenir les dés de légumes, de jambon et de pancetta 5 min en remuant. **Ajoutez** les tomates concassées, l'ail, le thym, sel et poivre, remuez et laissez sur feu vif 3 min. **Versez** le bouillon de volaille et laissez mijoter cette farce 25 min à découvert pour que le liquide s'évapore. Pendant ce temps, **préparez la béchamel** : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, remuez 3 min sur feu doux. Incorporez le lait progressivement sans cesser de fouetter jusqu'à épaississement. Assaisonnez généreusement en sel, poivre et muscade.

Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un grand plat rectangulaire. **Farcissez** les cannellonis avec la farce, rangez-les dans le plat, couvrez avec la béchamel. **Enfournez** 25 min. Faites décongeler rapidement les champignons 8 min à la poêle dans le beurre fondu ; éliminez l'eau résiduelle.

Concassez les noisettes et ciselez le persil ; ajoutez-les dans la poêle, mélangez. **Répartissez** ce mélange de champignons sur le dessus du plat de cannellonis, remplacez au four 10 min. Servez bien chaud.



Prix par personne

3,75 €

Salade de pommes de terre au safran, lentilles rouges et œufs mollets

↑ 4 🍷 20 min 🔥 30 min

• 1 kg de pommes de terre (de type Amandine) • 150 g de lentilles corail • 500 g de chou kale (ou épinards) • 1 cuil. à s. d'huile d'olive • 1/2 bouquet de coriandre • 4 œufs bio • 50 g d'amandes entières **Pour la vinaigrette** • 1 dose de safran • Le jus de 1/2 citron • 2 cuil. à s. de miel • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 cuil. à s. de vinaigre de vin • 1 petit piment rouge (facultatif) • Fleur de sel • Poivre du moulin

Epluchez, rincez, coupez en cubes et faites cuire les pommes de terre 20 min env. à l'eau bouillante salée : elles doivent être cuites, mais fermes. Parallèlement, faites cuire les lentilles dans une autre casserole, selon les indications du paquet, puis égouttez-les. Pendant ce temps, **préparez la vinaigrette** : faites dissoudre le safran avec 1 cuil. à c. d'eau chaude dans un bol, ajoutez le jus de citron, le miel, l'huile d'olive et le vinaigre. **Épépinez** et hachez le piment, ajoutez-le dans le bol ; salez, poivrez et mélangez. Sitôt égouttées, **versez** les patates dans un saladier et arrosez-les de vinaigrette pendant qu'elles sont chaudes, pour une meilleure imprégnation. Mélangez bien ; réservez. **Rincez** le chou, ôtez les tiges. Faites tomber les feuilles 10 min à la poêle avec l'huile ; réservez. Faites durcir les œufs 7 min à l'eau bouillante, passez-les sous l'eau froide et égalez-les. **Faites torrifier** les amandes à sec et hachez-les grossièrement ; effeuillez la coriandre. **Mélangez** la moitié du chou avec les patates, couvrez avec les lentilles, les amandes et la coriandre. Répartissez les œufs et le reste du chou. Saupoudrez de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu. ▶

PHOTOS AL UNIBERNAU / BERGONZI / ANSSET IMAGES

↑ personne 🍷 préparation 🔥 cuisson 🍴 repos

AVANTAGES 89



Prix par
personne
3,70 €

Piccatas de dinde et spaghettis à la courge confite

↑ 4 🍷 45 min 🔥 40 min

- 300 g de spaghettis complets • 4 escalopes de dinde • 150 g de ricotta
- 20 cl de vin blanc • 10 cl de bouillon de volaille • 1 grosse botte de persil • 3 gousses d'ail • 1 petit oignon • 1 petite courge
- 4 cuil. à s. d'huile d'olive • 2 cuil. à s. de miel • 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de muscade râpée

Préchauffez le four à 200 °C. **Epluchez** la courge, retirez les pépins et coupez la chair en petits cubes. Sur une plaque tapissée de papier cuisson, placez les cubes de courge et arrosez-les de 2 cuil. à s. d'huile, puis de miel. Salez et poivrez, ajoutez le laurier et enfournez 20 min : les dés doivent être confits. Pendant ce temps, **étalez** une escalope sur la planche à découper, recouvrez d'un morceau de film étirable et aplatissez la viande à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. **Renouvelez** l'opération pour chaque escalope. Dans un bol, **mélangez** la ricotta avec le persil haché (gardez-en une pincée pour la déco), l'ail pelé, dégermé et haché, la muscade, sel et poivre. **Tartinez** chaque escalope de cette préparation, puis roulez-les sur elles-mêmes. Maintenez-les enroulées à l'aide de ficelle alimentaire. Dans une cocotte, **faites chauffer** le reste d'huile d'olive et faites-y suer l'oignon émincé. Ajoutez les piccatas de dinde, faites dorer de chaque côté, puis versez le vin blanc et le bouillon. **Laissez mijoter** jusqu'à réduction, 15 min en tout env. Portez une grande casserole d'eau à ébullition, salez, puis faites cuire les spaghettis comme indiqué sur le paquet. Egouttez-les, couvrez-les avec les morceaux de courge, leur jus de cuisson, les piccatas de dinde coupés en 2 et le persil réservé. ▶

Cocotte de mullet façon pilaki

↑ 4 🍷 40 min 🔥 1 h

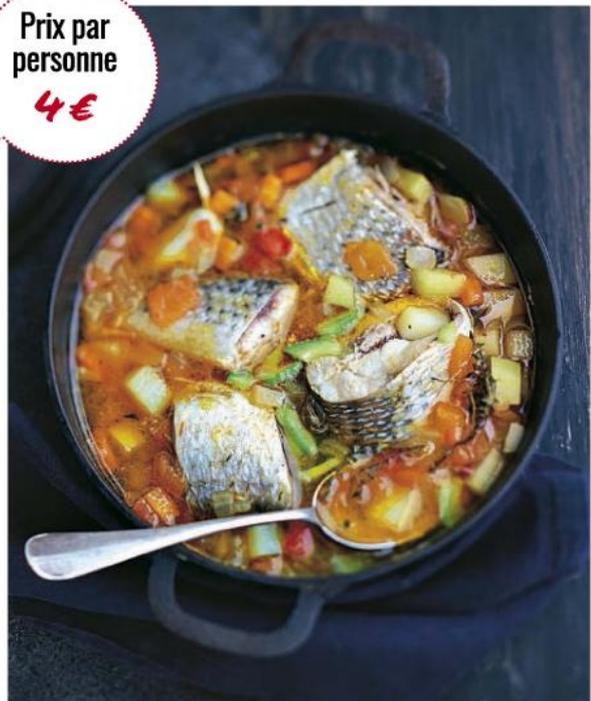
- 2 petits mulets (800 g env.) • 2 carottes • 4 pommes de terre
- 1 grande branche de céleri • 1 gros oignon jaune • 4 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées (en saison : 4 tomates fraîches) • 1 bouquet de thym • Le jus de 1 citron • 2 branches de persil • 5 cl d'huile d'olive

Demandez au poissonnier de préparer les mulets, en les coupant en tronçons de 4 à 5 cm sans ôter la peau. Rincez et séchez-les. **Epluchez**, lavez et coupez en cubes les carottes et les patates. Epluchez le céleri et l'oignon ; émincez-les finement. Coupez grossièrement les tomates pelées ; conservez leur jus. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile sur feu moyen et faites revenir sans coloration les carottes, les patates, le céleri, l'oignon et les gousses d'ail avec leur peau 5 à 7 min. **Versez** 1,2 l d'eau environ dans la cocotte, ajoutez le thym, salez, poivrez. Portez à ébullition, laissez cuire 15 min sur feu moyen. **Ajoutez** les tomates, leur jus et les morceaux de mullet dans la cocotte : le poisson doit être recouvert de sauce. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 min. **Lavez**, effeuillez et hachez le persil. En fin de cuisson, ajoutez le persil et le jus de citron. Mélangez et servez aussitôt.

A SAVOIR. Le pilaki est une recette turque, dont la base est constituée d'huile d'olive, de tomates et d'oignons. Elle se décline avec divers poissons, mais aussi avec des haricots blancs.

Prix par
personne

4 €





LEERDAMMER®

**IL EN FAUT DU SÉRIEUX
POUR AFFINER SON GOÛT.**

Chez Bel, on garde toujours notre sérieux pour faire notre fromage. Prenez cette meule de Leerdammer® par exemple fabriquée près de Leerdam, en Hollande.

On s'applique d'abord à sélectionner un **lait de qualité**, produit par nos **éleveurs partenaires** avec qui nous nous engageons pour des pratiques d'élevage respectueuses des vaches et de la nature. C'est ainsi que tout notre lait provient à 100% de vaches élevées en **pâturage***.

Puis on collecte ce lait directement à la ferme. On prend soin ensuite de le **faire cailler**, de le **presser**, de le **saler**. Et enfin on affine nos meules en cave. C'est tout ce **savoir-faire** qui donne au Leerdammer® son goût unique.

La seule chose qui nous échappe, c'est le sérieux grain de folie qui s'empare de ceux qui dégustent ce fromage tendrement fruité au goût subtil de noisette.

Pour des informations sérieuses, rendez-vous sur serieuxmaispasque.fr

NOS FROMAGES C'EST SÉRIEUX, MAIS PAS QUE!



Du sourire à partager





Prix par
personne
2,30 €

Tarte oignons-ail caramélisés

↑ 6 🍷 20 min 🔥 1 h 20 📦 20 min

- 1 pâte feuilletée pur beurre • 3 oignons rouges
- 2 têtes d'ail entières • 1 cuil. à c. de graines de cumin
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive • 2 cuil. à s. de miel • 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique • 2 branches de romarin
- 200 g de fromage de chèvre frais • 10 cl de crème liquide
- 100 g de ricotta • 2 œufs **Matériel** • 1 moule à tarte à fond amovible ø 28 cm • Papier sulfurisé • Poids de cuisson

Étalez la pâte dans le moule, couvrez de papier sulfurisé et dispersez les poids de cuisson ; placez l'ensemble au frais 20 min. Pendant ce temps, séparez les gousses d'ail de leur tête et faites-les bouillir 3 min dans de l'eau salée. Egouttez-les, pelez-les et coupez-les en 2 dans la hauteur. Epluchez et émincez les oignons en rondelles. **Préchauffez** le four à 180 °C. Faites cuire la pâte à blanc 15 min, ôtez les poids et le papier, et poursuivez la cuisson 5 min, pour que l'ensemble soit doré. Sortez-la et laissez refroidir.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les oignons, l'ail et les graines de cumin 5 min en remuant. Ajoutez le miel, le vinaigre, la moitié du romarin effeuillé, sel, poivre et 10 cl d'eau. **Portez à ébullition**, puis ajoutez 12 cl d'eau et laissez confire 10 min, jusqu'à évaporation du liquide ; réservez. Dans un bol, **fouettez** les œufs entiers, la crème et la ricotta, salez, poivrez. **Emiettez** le fromage de chèvre sur le fond de tarte, ajoutez les oignons et l'ail caramélisés, couvrez avec l'appareil œuf-crème. Parsemez du reste de romarin et enfournez à 175 °C pendant 30 min env., jusqu'à ce que la texture soit ferme et la surface dorée. Servez chaud ou tiède, avec une salade.

A SAVOIR. Une recette inspirée de celle du chef israélo-londonien Yotam Ottolenghi, célèbre pour ses savoureux plats végétariens.

FONDEZ DE PLAISIR !

Avec nos recettes au fromage, gourmandise et convivialité s'invitent à table.

N° 180 - FÉVRIER-MARS 2018

Cuisine et Vins

DE FRANCE

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

PLUS DE 70 RECETTES

C'est la saison des choux
10 recettes qui changent

Dégustation
LES MEILLEURS VINS DES MAGASINS BIO

11 variations
POUR SUBLIMER LES SPAGHETTIS

DANS LES VIGNES
Le Jura, vins de caractère

La cuisine AU FROMAGE
de l'entrée au dessert, réchauffe notre hiver

Tarte pommes et morbier, suprême de volaille farci au chaource, truffade aux châtaignes et laguiole, beignets de ricotta...

p.53 Truffade pommes de terre et châtaignes

N° 180 - FÉVRIER-MARS 2018

Cuisine et Vins

DE FRANCE

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

PLUS DE 70 RECETTES

C'est la saison des choux
10 recettes qui changent

Dégustation
LES MEILLEURS VINS DES MAGASINS BIO

11 variations
POUR SUBLIMER LES SPAGHETTIS

DANS LES VIGNES
Le Jura, vins de caractère

La cuisine AU FROMAGE
de l'entrée au dessert, réchauffe notre hiver

Tarte pommes et morbier, suprême de volaille farci au chaource, truffade aux châtaignes et laguiole, beignets de ricotta...

p.53 Truffade pommes de terre et châtaignes

Relais en cuisine
CRÊPES PANCAKES ET BLINIS

Spécialité
gourmandise EN AUBRAC

Déjà en kiosque

ou à télécharger sur votre ordinateur, smartphone ou tablette



Palette de porc fumée au chou rouge

↑ 4 🍷 25 min 🔥 2h 15

- 1 kg de palette de porc fumée • 1 chou rouge • 1 oignon
- 20 cl de vin rouge • 20 cl de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni • 40 g de beurre • 1 cuil. à c. de 4-épices

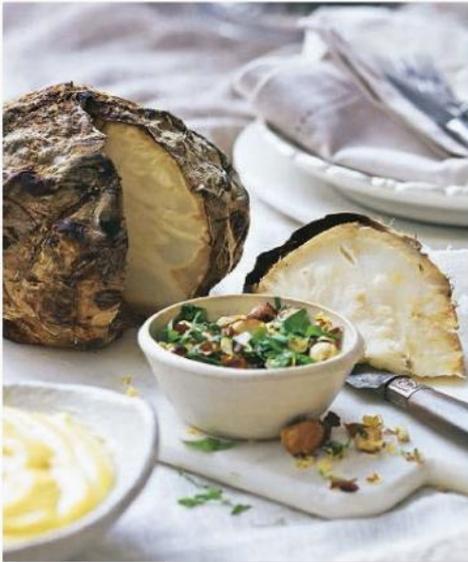
Epluchez et émincez l'oignon. Retirez les premières feuilles du chou et détaillez-le en lanières. Dans une grande cocotte, faites fondre le beurre et faites revenir rapidement l'oignon avec le 4-épices.

Ajoutez le chou et faites-le cuire 15 min, en remuant fréquemment. **Enfoncez** la viande au cœur du chou, ajoutez également le bouquet garni, salez, poivrez. Versez le vin et le bouillon, couvrez et laissez cuire 2 h à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement et dégustez bien chaud, avec de la moutarde à l'ancienne.

Prix par
personne
3,80 €



L'IDÉE BLUFFANTE LES LÉGUMES ENTIERS RÔTIS



CÉLERI-RAVE ET SON TOPPING NOISETTES

Préchauffez le four à 150 °C. Brossez sous l'eau 1 gros céleri-rave et séchez-le. Coupez la base pour assurer sa stabilité. Enfourez-le pendant 2 h : vérifiez qu'il est bien tendre en y enfonçant une lame. Préparez le topping croustillant : faites torréfier 50 g de noisettes concassées dans une poêle avec 1 cuil. à s. d'huile de noisette. Versez-les dans un bol et mélangez avec le zeste finement râpé de 1 orange, 5 branches de persil ciselées, de la fleur de sel et du poivre fraîchement moulu. Servez le céleri tiède coupé en quartiers avec une mayonnaise maison et le topping aux noisettes.



CHOU-FLEUR ÉPICÉ À L'INDIENNE

Préparez le beurre aux épices : mélangez 75 g de beurre salé à température ambiante, 2 cm de gingembre frais râpé fin, 1 cuil. à c. de graines de moutarde, 1 cuil. à c. de cumin et 1 cuil. à c. de curcuma. Préchauffez le four à 150 °C. Rincez et séchez 1 grosse tête de chou-fleur (800 g env.). Coupez la base pour assurer sa stabilité et enduisez-le entièrement (chair + feuilles) avec le beurre aux épices. Disposez-le sur une plaque couverte de papier sulfurisé et placez à côté un petit bol rempli d'eau. Enfourez 1 h ; vérifiez la cuisson en y enfonçant une lame. Préparez une sauce avec 2 yaourts brassés, le zeste et le jus de 1 citron vert, sel, poivre, 1 cuil. à c. de cardamome moulu et les feuilles ciselées de 6 branches de coriandre. Servez le chou-fleur chaud ou tiède avec sa sauce fraîche à la coriandre.



Collection Délicate

Toute la **délicatesse** du thé vert
sans amertume



Echantillon
gratuit

Un thé gourmand
aux notes fruitées de **framboises**
et de mûre.

Goûtez - le !





Variations
sur un
thème

FARANDOLE DE bowls

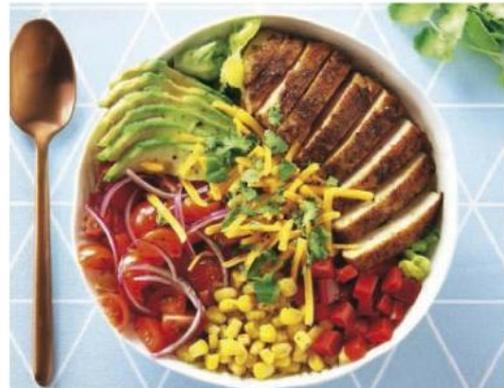
CES PLATS TOUT-EN-UN SONT GOURMETS,
GRAPHIQUES, SAINS ET TENDANCE : ON LES DÉCLINE
À TOUS LES REPAS, AU FIL DE NOS ENVIES !

👤 2 🍴 5 à 15 min 🕒 0 à 1 h 🔥 0 à 20 min

La coupe est pleine !

Remplis d'aliments sains, équilibrés et personnalisés selon les goûts de chacun, les bowls se distinguent par leur présentation ordonnée et graphique. Une nouvelle façon de présenter les salades composées. Le principe se décline en plusieurs concepts : **buddha bowls** (graines et légumes, cuits ou crus, légumineuses) ; **poke bowls** (d'origine hawaïenne, avec poisson cru et algues) ; **power bowls** (énergétiques, avec des protéines) ; **green bowls** (100 % légumes verts) ; **smoothie bowls** (au petit déj ou au goûter, avec laitages ou substituts végétaux, fruits frais et secs, granola ou muesli).

PHOTOS : JWA, CHO, ANTONIO TRUZZI/ISTOCK



SYMAUF

POWER BOWL TEX-MEX

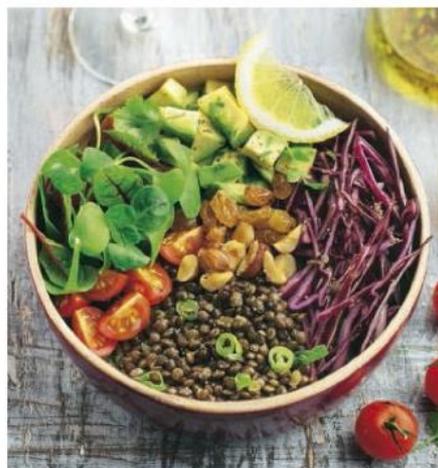
• 300 g de filet de poulet fermier Label Rouge • 1 cœur de salade iceberg • 1/2 avocat • 1 cuil. à c. de paprika • 1 cuil. à c. de cumin moulu • 200 g de tomates cerises • 1/2 poivron rouge • 80 g de maïs • 1/4 d'oignon rouge • 50 g de cheddar râpé • 1 citron vert • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • 1/2 bouquet de coriandre

Mélangez 2 cuil. à s. d'huile, le paprika et le cumin dans un bol ; au pinceau, enduisez le poulet de ce mélange, filmez et laissez mariner 1 h (ou plus) au frais. Rincez, émincez et déposez la salade dans le fond de 2 grands bols. Epluchez, coupez en tranches fines et ajoutez l'avocat, dans une part du bol. Rincez et coupez le 1/2 poivron en petits dés. Ajoutez-le à côté, ainsi que le maïs égoutté. Découpez et ajoutez les tomates cerises. Epluchez, émincez, réservez l'oignon. Faites cuire le poulet 15 min env. dans une poêle à feu doux. Découpez-le en tranches et transvasez-les dans les bols. Parsemez le tout de cheddar, d'oignon et de coriandre ciselée. Pressez le citron ; mélangez le jus avec le reste d'huile, sel, poivre. Versez sur la salade.

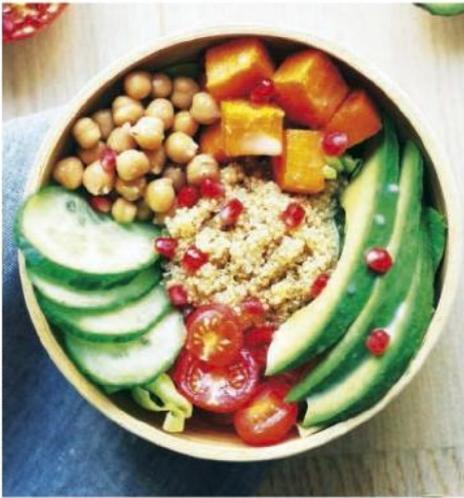
BUDDHA BOWL DE L'ÉCUREUIL

• 75 g de lentilles beluga • 8 tomates cerises • 1 avocat • 1/4 de chou rouge • 1 oignon nouveau • 50 g de jeunes pousses • 1 citron • 1 cuil. à s. de raisins secs • 1 cuil. à s. de noisettes • 2 branches de coriandre • 4 cuil. à s. d'huile d'olive

Rincez les lentilles, faites-les cuire dans un grand volume d'eau 15 min, salez en fin de cuisson. Concassez et faites torréfier à sec les noisettes dans une poêle 2 min. Prélevez le zeste du citron et pressez-le. Mélangez les lentilles égouttées avec 1 cuil. à s. d'huile et l'oignon émincé, laissez refroidir. Rincez et coupez les tomates en quarts. Emincez le chou finement. Détaillez l'avocat en cubes, arrosez avec 1 cuil. à s. de jus de citron, salez, poivrez, parsemez de coriandre ciselée. Préparez la vinaigrette avec le reste de jus de citron et d'huile, sel et poivre. Disposez dans les bols les lentilles, puis, autour, les jeunes pousses, l'avocat, les tomates, le chou. Assaisonnez de vinaigrette. Déposez au centre raisins secs et noisettes.



P. KETTNER/BRASSEURS DE FRANCE



M. VEYROT / LE JARDIN D'ORANTE

BUDDHA BOWL TOP RÉCONFORT

- 80 g de quinoa • 1/4 de laitue • 1 avocat • 150 g de pois chiches • 1 patate douce
- 125 g de tomates cerises • 1/2 concombre • 1 grenade • 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cuil. à c. de paprika • Sauce Salade sans huile crudités (Le Jardin d'Orante)

Pelez la patate douce, coupez-la en dés ; faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, 15 min, en ajoutant 1/2 verre d'eau. En fin de cuisson, ajoutez sel, poivre et paprika. En parallèle, faites cuire le quinoa dans de l'eau frémissante salée, 15 à 20 min ; égouttez-le. Otez les graines de 1/4 de grenade. Pelez et dénoyotez l'avocat, coupez-le en lamelles. Coupez les tomates cerises en 2 et le concombre en rondelles. Rincez et effeuillez la laitue ; essorez-la et disposez-la dans le fond des bols. Placez du quinoa au centre, puis disposez autour les lamelles d'avocat, les pois chiches égouttés, la patate douce, les tomates et le concombre en étoile. Assaisonnez de sauce salade et parsemez de graines de grenade.

À SAVOIR. Blanche et onctueuse, la Sauce Salade sans huile crudités Le Jardin d'Orante est composée de gomme d'acacia, de vinaigre et d'une pointe de moutarde. Pour une sauce légère maison, optez pour un mélange yaourt velouté, moutarde et citron.



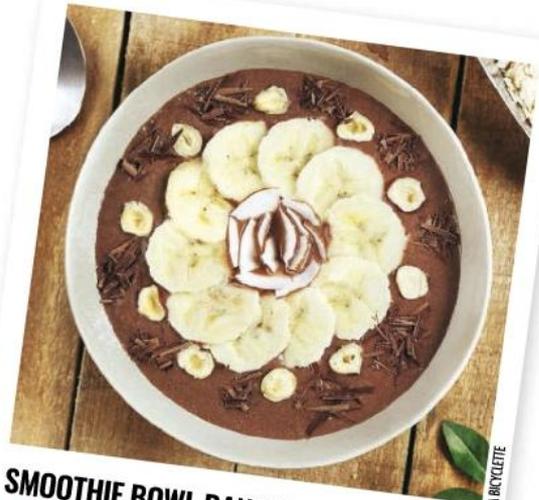
L. SAUMON/A. REY/KAKI PERSIMON

POWER BOWL CREVETTES ET KAKI PERSIMON

- 16 crevettes cuites • 150 g de quinoa • 80 g de lentilles corail
 - 2 cm de gingembre • 1 citron • 1 kaki Persimon • 100 g de fleurettes de brocoli • 1 avocat • 1 petite chicorée rouge • 4 branches de coriandre • 2 cuil. à s. de graines de sésame
- Pour la sauce • 50 g de purée de sésame • 5 cl de jus de citron • 5 cl de sauce soja

Pressez le citron, râpez le gingembre. Décortiquez les crevettes ; faites-les mariner avec le jus de citron et le gingembre 30 min au frais. Rincez le quinoa et les lentilles ; placez-les dans une cocotte avec 2 fois leur volume d'eau ; faites cuire à mi-couvert et à feu doux 20 min, puis égouttez. Lavez les fleurettes de brocoli ; faites-les cuire à la vapeur 8 min. Faites torréfier les graines de sésame 5 min à sec dans une poêle. Lavez le kaki, émincez-le en fins quartiers sans le peler. Coupez l'avocat en fines lamelles ; émincez la chicorée en lanières. Effeuillez la coriandre. Préparez la sauce, en délayant la purée de sésame avec 5 cl d'eau, le jus de citron et la sauce soja, mélangez. Déposez un lit de quinoa/lentilles dans 2 bols ; disposez les ingrédients, parsemez de coriandre et de graines de sésame ; proposez la sauce à part.

À SAVOIR. Venu d'Espagne, le kaki Persimon a une saveur douce, on en profite vite avant la fin de la saison !



A BICYCLETTE

SMOOTHIE BOWL BANANE-CHOCOLAT

- 3 desserts végétaux au chocolat • 2 bananes
- 12 noisettes • Lait d'amande • 1 cuil. à c. de jus de citron • 4 carrés de chocolat noir pâtisseries
- 1 poignée de gros copeaux de noix de coco

Mixez les desserts au chocolat avec 1 banane dans un blender ; versez un peu de lait d'amande jusqu'à obtenir un mélange onctueux, ni trop liquide ni trop épais. Répartissez dans 2 bols. Découpez la deuxième banane en rondelles, citronnez-les. Réduisez les carrés de chocolat en copeaux à l'aide d'un bon couteau. Décorez les smoothies bowls en répartissant les copeaux de noix de coco comme un bouton de rose au centre, les rondelles de banane en rosace autour, puis les noisettes et des petits tas de copeaux de chocolat.

J'AI TESTÉ... les desserts végétaux A Bicyclette : sans produits laitiers ni soja, ils sont constitués d'un mélange de riz, d'avoine et d'amande. Essayez aussi cette recette avec leur déclinaison à la framboise ou à la cerise.

Envies
d'ailleurs

SAVEURS d'Algérie

CAP AU SUD ! COUSCOUS, TAJINE, CORNES DE GAZELLE : ON S'INITIE À UNE CUISINE FAMILIALE ET SAVOUREUSE, PLEINE DE GÉNÉROSITÉ.

Couscous de Mostaganem

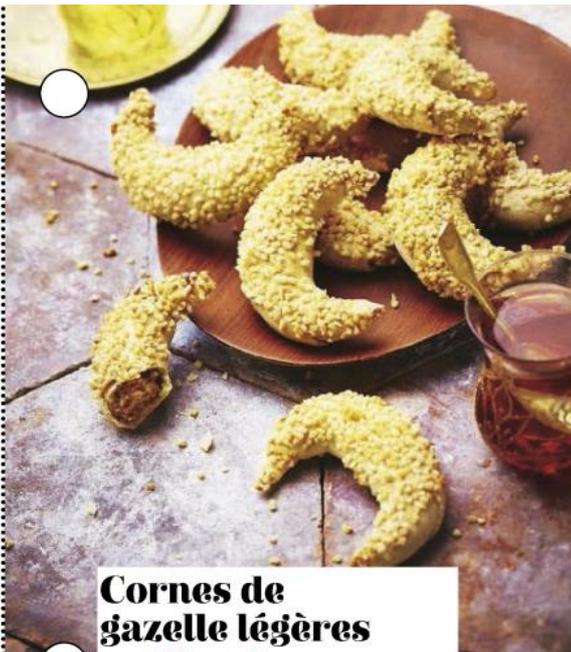
↑ 6 30 min 45 min

- 500 g de couscous moyen • 6 cuisses ou pilons de poulet • 1 oignon • 1 poignée de pois chiches • 25 g de beurre (clarifié si possible) • 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 4 graines de cubèbe • 1 cuil. à c. de poivre noir • 1 cuil. à c. de cannelle moulue
- Pour le maamar (la farce)** • 200 g de viande hachée (bœuf ou agneau) • 100 g de semoule moyenne • 30 g de beurre
- 1/2 oignon • 1 cuil. à c. de cannelle moulue • 1 cuil. à c. de gingembre moulu
- 1 graine de cubèbe • Poivre du moulin
- 2 branches de menthe fraîche

Faites cuire les graines de couscous à la vapeur, au couscoussier ou comme indiqué sur le paquet. **Faites chauffer** le beurre et l'huile dans une cocotte ; ajoutez l'oignon haché, les épices et les morceaux de poulet, remuez et faites revenir 5 min. Ajoutez les pois chiches, arrosez de 2 l d'eau. Faites cuire la viande 40 min. **Préparez le maamar** dans une autre cocotte : dans le beurre fondu, versez l'oignon coupé très finement et les épices, faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez la viande hachée, mélangez bien et laissez mijoter 15 min. Hors du feu, ajoutez 2 louches de la sauce du poulet : on obtient une sauce liquide à la viande hachée. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées.

Faites griller la semoule au four ou sur le feu jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée. Ajoutez-la sur le maamar, remettez sur feu doux et remuez jusqu'à obtenir une texture complètement sèche : c'est prêt quand la semoule a absorbé le liquide de cuisson. **Dressez** le couscous dans un plat, versez par-dessus le maamar, les pois chiches et le poulet. Arrosez de sauce et servez.

À SAVOIR. Le couscous de Mostaganem se distingue des autres couscous par l'absence de légumes.



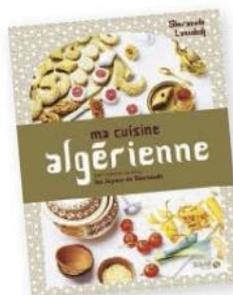
Cornes de gazelle légères

12 1 h 20 min

Pour la pâte • 250 g de farine • 1/4 cuil. à c. de levure chimique • 50 g de sucre glace • 125 g de beurre fondu • 1 œuf • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 2,5 cl d'eau de fleur d'oranger **Pour la garniture** • 150 g d'amandes moulues • 50 g de sucre • 1/4 de cuil. à c. de cannelle moulue • 1 blanc d'œuf **Pour la dorure** • 1 jaune d'œuf • 80 g d'amandes concassées ou effilées

Préparez la pâte : mélangez la farine, la levure, le sucre glace et le sucre vanillé avec le beurre fondu, sablez bien avec les mains. Ajoutez l'œuf et le sel. Arrosez avec l'eau de fleur d'oranger et 5 cl d'eau env., jusqu'à obtention d'une pâte souple. **Préparez la garniture** : mélangez les amandes, le sucre et la cannelle. Ramassez ce mélange avec le blanc d'œuf. **Étalez** la pâte. Tracez-y des triangles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'une roulette. Mettez un peu de farce à la base de chaque triangle et roulez jusqu'au bout. Rabattez les bords pour former un croissant. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez la surface des pâtisseries au jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau. Parsemez d'amandes. Enfourez 20 min. Servez avec un thé à la menthe.



À LIRE

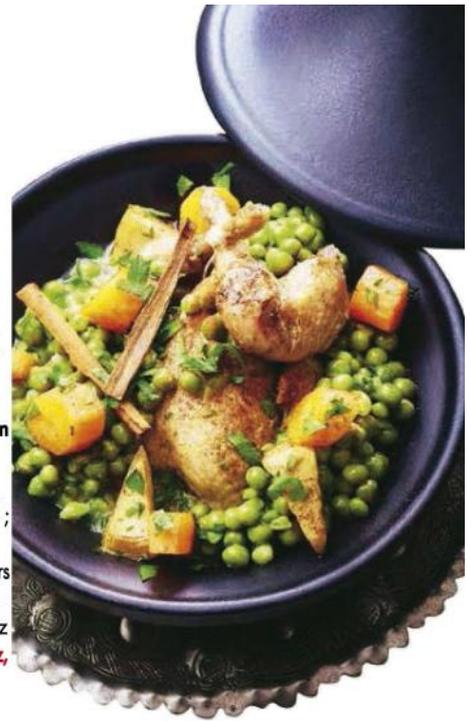
Avec ses recettes simples et raffinées (dont les 3 reproduites ici), Sherazade, blogueuse et animatrice culinaire, nous invite à un voyage plein de saveurs. **MA CUISINE ALGÉRIENNE**, de Sherazade Laouedj, photos Pierre Chivoret, 136 p., éd. Solar, 14,90 €.

Tajine de cailles aux petits pois

4 30 min 40 min

• 4 cailles • 1 oignon • 2 petits oignons verts • 4 cuil. à s. d'huile • 15 g de beurre • 1/4 cuil. à c. de cannelle en poudre • 1 bâton de cannelle • 600 g de petits pois écosés (hors saison : surgelés) • 2 carottes • 6 fonds d'artichaut en bocal • 5 branches de persil • Le jus de 1/2 citron

Pelez et émincez tous les oignons ; épluchez les carottes et coupez-les en biais en rondelles de 5 mm. **Faites chauffer** l'huile et le beurre dans une cocotte ; faites-y revenir les cailles et les oignons. Ajoutez les carottes, les fonds d'artichaut coupés en quartiers et les 2 cannelles. Salez et poivrez. Arrosez avec 1 l d'eau, laissez cuire 20 min. A mi-cuisson, ajoutez les petits pois et un peu d'eau si besoin. **Scapoudrez**, à la fin de la cuisson, de persil haché, arrosez d'un filet de jus de citron et servez aussitôt.



LES ÉPICES ET HERBES QU'IL NOUS FAUT



LA CANNELLE
En bâton ou en poudre, un condiment indispensable pour la pastilla et nombre de recettes salées ou sucrées.



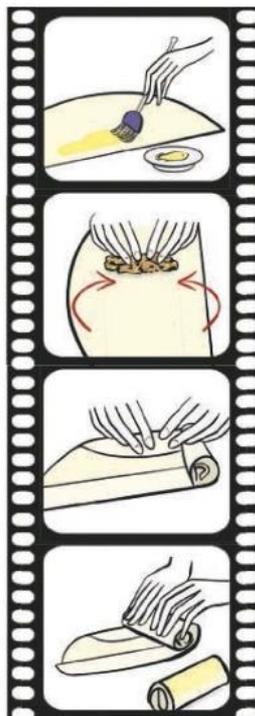
LA FLEUR D'ORANGER
Une saveur parfumée, suave et fruitée qui donne beaucoup de relief aux desserts. Permet aussi de moins sucrer.



LE CUBÈBE
Un poivre originaire de Java, dont les graines possèdent une petite queue. Il apporte fraîcheur et vivacité aux plats.



LA MENTHE FRAÎCHE
Incontournable pour le thé couleur locale, mais aussi dans les tajines, les farces, les salades d'orange et de dattes...



LE BON GESTE

COMMENT FAIRE DES BUREKS EN CIGARE ?

1. Je coupe une feuille de brick ronde en 2 et je la badigeonne au pinceau de beurre fondu. 2. Je dispose la farce choisie (au thon, à la viande hachée...) en petit boudin au centre, dans le bas de la feuille en demi-lune. 3. Je replie les 2 côtés, puis je roule la partie inférieure de la feuille pour emprisonner la farce. 4. J'enroule ainsi le cigare sur lui-même jusqu'en haut, je le pose sur la couture et le badigeonne à nouveau de beurre avant cuisson (à la poêle ou au four).



**Pas
à pas**

MA COURONNE BRIOCHÉE aux framboises

À L'HEURE DU GOÛTER, ON FOND POUR L'ALLIANCE ORIGINALE
ENTRE CETTE PÂTE MOELLEUSE ET CE CŒUR À LA FOIS CRÉMEUX ET FRUITÉ.



1 **Préparez la pâte :** faites dissoudre dans un bol la levure avec 1 cuil. à s. d'eau chaude. Fouettez les œufs entiers dans un saladier avec le sel et le sucre. Dans la cuve du robot, versez la farine et la levure délayée ; mélangez 30 s, puis ajoutez le mélange aux œufs sans cesser de battre. Incorporez progressivement le beurre en petits dés tout en continuant de pétrir, 5 min env. Formez une boule, transférez-la sur un plan de travail fariné et repliez-la plusieurs fois. Couvrez et laissez pousser au chaud 1 h.



2 **Rompez** la pâte et transférez-la sur une feuille de papier sulfurisé beurrée ; étalez-la avec un rouleau fariné ou une spatule pour lui donner une forme rectangulaire (40 x 18 cm env.).



3 **Fouettez** au robot le cream cheese avec le sucre en poudre 3 min pour que le sucre se dissolve. Ajoutez 1 jaune d'œuf, mélangez ; réservez. Saupoudrez la chapelure sur la pâte et appuyez pour la faire adhérer. Répartissez la préparation crémeuse en une longue bande centrale de haut en bas, en laissant vierges 2 cm de pâte de part et d'autre. Disposez ensuite les framboises au milieu sur toute la hauteur. Soulevez le papier cuisson pour replier la pâte sur les framboises, afin de former un rouleau.



4 **Tournez** le rouleau pour placer la soudure vers le bas et la masquer. Courbez-le ensuite avec précaution pour former une couronne, en pressant les extrémités pour les souder. Couvrez d'un torchon et laissez lever pendant 1 h dans un lieu chaud.



5 **Préchauffez** le four à 170 °C. Avec des ciseaux pointus, pratiquez des incisions de 3 cm de long à intervalles réguliers (tous les 2 cm env.) dans la partie bombée de la couronne. Badigeonnez la surface avec le 2^e jaune d'œuf battu. Enfournez 30 min. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace avant de servir.

POUR 6 PERSONNES

30 min 2 h 30 min

Pour la pâte levée • 250 g de farine T55 (ou moitié T45/T55) • 150 g de beurre • 1 sachet de levure de boulanger • 1 cuil. à c. de sel • 3 œufs • 40 g de sucre **Pour la garniture** • 150 g de cream cheese (Philadelphia) • 75 g de sucre en poudre • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à s. de chapelure • 250 g de framboises • Sucre glace **Matériel** • 1 robot muni d'un crochet pâtissier • Papier sulfurisé • Rouleau à pâtisserie

**Infos,
astuces
& Cie**

**LES COUPS DE
CŒUR DE
LA RÉDACTION**



NOIR, C'EST NOIR...

... MAIS IL Y A DE L'ESPOIR ! Car cette boisson promet une détox naturelle et surprenante. Ce n'est pas un sombre breuvage mais un mélange de jus pressé à froid (citron, citron/menthe ou framboise), d'eau et de charbon actif. On goûte intrigué... et on est comblé par ce nectar qui nous veut du bien. **WOW Détox Charbon, 2,49 €/25 cl et 3,99 €/75 cl, chez Carrefour.**



DÉLICES PROVENÇALES

Bien connue pour la qualité de ses nougats et calissons, la marque Le Roy Renè a eu la bonne idée d'en introduire dans ses confitures. Nos préférées parmi les 6 variétés : Abricot & crème de nougat blanc et Framboise & crème de calisson. Doublement gourmand pour prolonger les plaisirs de la Chandeleur... **5,95 €/220 g, en boutiques et sur calisson.com**



AVANT, je ratais les œufs pochés

JE PRENAIS N'IMPORTE QUELS ŒUFS. Mieux vaut les choisir le plus frais possible, car leur blanc, plus épais, restera bien compact à la cuisson. Une précaution supplémentaire pour que le blanc coagule correctement : on ajoute du vinaigre dans l'eau (1 cuil. à c./l). Le sel, en revanche, est déconseillé.

JE VOULAIS FAIRE UN TIR GROUPÉ. Il est plus sage de cuire les œufs un par un, en prenant soin de les casser au préalable dans un bol. Quand l'eau vinaigrée atteint l'ébullition, je forme un tourbillon avec une cuillère et fais glisser délicatement l'œuf au centre. Avec une écumoire, je rabats le blanc sur le jaune pour l'envelopper et, 3 min plus tard, je prélève l'œuf cuit et je recommence l'opération.

JE BÂCLAIS LES FINITIONS. Sitôt l'œuf sorti de l'eau, je le plonge dans un bol d'eau froide, puis je le pose sur du papier absorbant. J'élimine, si besoin, les barbes disgracieuses et je sers l'œuf poché simplement assaisonné de sel et poivre sur un lit de salade ou d'épinards, sur un muffin...



KÉSACO ?

ON SE FAIT UN PETIT TARO ?

Bien plus ancien que le jeu de cartes homonyme, ce tubercule est originaire du Pacifique où il est couramment consommé. Disponible en épiceries exotiques, il ressemble à un topinambour ou à une pomme de terre — et se consomme comme cette dernière, toujours cuit. Sa chair farineuse et sucrée est délicieuse frite, mais sert aussi à épaissir soupes ou préparations. Une bonne idée : la glisser dans un dessert de type flan, comme celui proposé dans une nouvelle adresse : la Brasserie Thaï (5, rue Poulbot, Paris 18^e). On le râpe, on le fait blanchir, on en incorpore 150 g dans une pâte exotique (3 œufs + 70 cl de lait de coco + 120 g de sucre de canne). On saupoudre de graines de sésame et, hop, 40 min au four à 180 °C. Vraiment pas plan-plan, ce flan thaï !

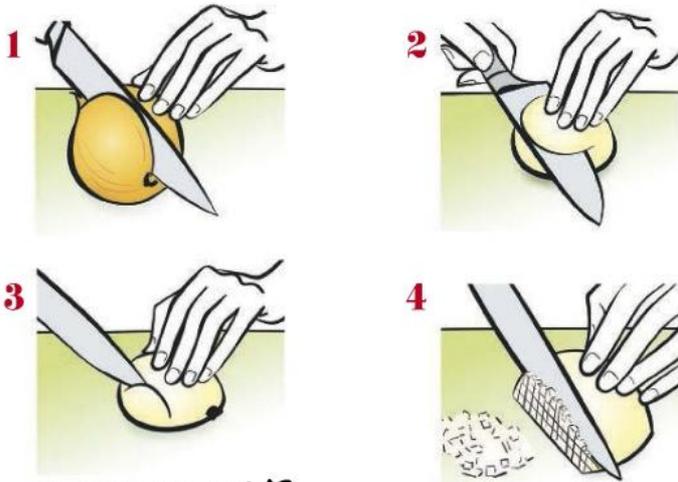
PHOTOS: E. DEBRAYE, ISTOCK ET DR

LA RACLETTE FORMAT GÂTEAU

CA SE TENTE !



On oublie les caquelons individuels et les plateaux de charcuterie/fromage/patates qui tournent à table, au profit de cette version sophistiquée et tout-en-un : le gâteau est constitué d'un mélange de purée de pommes de terre (300 g), 6 jaunes d'œufs, 30 g de beurre fondu, 10 cl de lait, auxquels on ajoute ensuite 60 g de farine, 60 g de Maïzena, 4 g de levure et les 6 blancs montés en neige. Il cuit 35 min à 180 °C. Une fois refroidi, on le tranche en deux dans l'épaisseur et on le garnit de 10 tranches de raclette fondues avec une pointe de crème. On ajoute des lanières de jambon cru, on referme et on passe 10 min de plus au four... Une jolie déco (jambon cru + jeunes pousses), et on se régale !



LE TUTO DU MOIS

COMMENT ÉMINCER LES OIGNONS COMME UN PRO ?

1. Je coupe l'oignon en 2 avec un grand couteau éminceur. J'épluche sans entamer le talon pour que chaque moitié demeure compacte. **2. Je pose** une moitié à plat ; je coupe à l'horizontale à mi-hauteur sans aller jusqu'au bout pour éviter que les couches ne se détachent. Je répète l'opération avec l'autre moitié. **3. Je cisèle** chaque demi-oignon à la verticale, tous les 5 mm env., en traversant toutes les couches et en conservant toujours le talon. Je recourbe le bout des doigts de l'autre main pour assurer le geste, en les déplaçant au fur et à mesure. **4. Je tourne** le demi-oignon de 1/4 et je cisèle verticalement dans l'autre sens, en soulevant le poignet et en maintenant la pointe du couteau sur la planche. Je jette le talon. La brunoise d'oignons est prête.

PHOTOS: AGOSTE, FOODSWIRL, SHUTTERSTOCK.COM, ISTOCK, ILLUSTRATIONS: DOROTHEA RENAULT

ON A TESTÉ



LA MISE SOUS VIDE, ÇA NOUS EMBALLE !

Nous sommes 64 % (selon une étude Opinionway) à n'avoir jamais eu recours à la mise sous vide. Et pourtant, l'essayer, c'est l'adopter, car cette technique de conservation du frais se révèle être une arme anti-gaspi redoutable. En évacuant l'air au contact direct des aliments périssables (viandes, poissons, légumes, fromages...), on prolonge ainsi leur fraîcheur jusqu'à 5 fois plus longtemps. La marque américaine Foodsaver, spécialiste de ce procédé, propose une gamme complète d'appareils fonctionnant avec des sachets de taille réglable ou des boîtes alimentaires (à partir de 99 €, en ligne ou en magasins spécialisés). Il existe d'autres machines plus accessibles en grandes surfaces.

Dico gourmand



J'ÉCALE OU J'ÉCAILLE ?

Non, non et non, une fois pour toutes, on n'**écaille** pas un œuf puisque, tout lisse et tout chauve, il ne possède pas d'écailles mais une simple coquille... L'action délicate qui consiste à ôter cette couche protectrice, sur un œuf mollet ou dur, se dit **écaler**. En revanche, il est tout à fait recommandé d'**écailler** un poisson quand on souhaite le cuire avec la peau ; il existe même un ustensile spécial à lame dentelée, appelé écailleur.

Infos,
astuces
& Cie

4 TUYAUX POUR GLISSER DES LÉGUMES AU DESSERT

AU CŒUR DE L'HIVER, QUAND ON COMMENCE À SE LASSER DES FRUITS D'AUTOMNE ET QUE LES PREMIÈRES FRAISES SE FONT ENCORE ATTENDRE, ON SURPREND EN INTRODUISANT UNE TOUCHE LÉGUMIÈRE DANS NOS RECETTES SUCRÉES.



1. La betterave dans un tiramisù. On mixe 150 g de betterave cuite avec 250 g de framboises et 60 g de sucre vergeoise. On monte le tiramisù (en verrine individuelle ou dans un grand plat) en alternant couches de cette purée rose, de crème (250 g de mascarpone + 50 g de sucre fouetté avec 2 jaunes d'œufs + les 2 blancs battus en neige) et de biscuits à la cuillère imbibés dans du sirop de cassis et/ou de l'amaretto. Pour jouer le total look *pink*, on saupoudre au dernier moment de Biscuits Roses de Reims réduits en poudre.

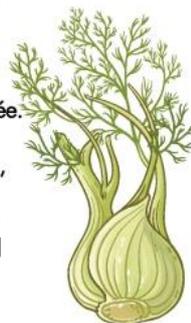
2. L'avocat dans un cheesecake. Amusant : on remplace la moitié du fromage frais par de la chair d'avocat mixée (175 g de chacun), puis on mélange avec 2 jaunes d'œufs, 70 g de sucre de canne, le zeste et le jus de 1 citron vert, 3 feuilles de gélatine ramollies et essorées, et les 2 blancs battus en neige. On dresse cette préparation dans un moule à charnière sur un fond biscuité (250 g de biscuits écrasés et pressés avec 125 g de beurre fondu) et on fait prendre à froid 5 h minimum. Après démoulage, ce cheesecake vert tendre fait un effet waouh, surtout parsemé de copeaux de coco.



3. Le panais dans un cake. On revisite la recette anglo-saxonne du *carrot cake* en version pâle, avec la saveur douce des panais. Même procédé : on râpe 200 g de panais crus et on les intègre dans un appareil à cake (200 g de farine + 50 g de poudre d'amande + 3 œufs + 150 g de beurre + 150 g de sucre + 1 cuil. à c. de levure + 1 sachet de sucre vanillé). Encore meilleur avec un glaçage au chocolat !



4. Le fenouil dans une tarte Tatin. La saveur anisée de ce légume fait merveille en dessert, surtout en version caramélisée. Pour l'introduire à petite dose dans une tatin, on peut panacher fenouil et pomme ou fenouil et poire dans le fond d'un moule garni de caramel, avant de couvrir d'une pâte, de faire cuire (35 min à 180 °C) et de démouler. Ou tenter la version 100 % fenouil ! 3 trucs en plus : ajouter des fragments de gingembre confit ou des zestes d'orange dans le fond du moule, et proposer un coulis au chocolat en accompagnement.



NOUVEAUTÉS
EN RAYON



UNE OFFRE ALTERNATIVE LÉGUMIÔ PASTA DE BONDUELLE. Elles ont l'aspect de pâtes mais n'en sont pas puisqu'elles sont composées de légumineuses et d'une toute petite part de légumes. Nos préférées : Lentilles corail et carottes. 100 % sans gluten. 2,60 €/250 g, en GMS.

2 EN 1 VINAIGRE CIDRE NOIX CLOVIS. Entre les 2 saveurs, plus besoin de choisir ! Ce délicat vinaigre fera merveille sur nos salades d'endives ou pour déglacer un filet de bœuf. 4,69 €/25 cl, en épicerie fine et sur moutarde-clovis.com



MINI-FORMAT MON HACHÉ BOUCHER BIGARD. Manger moins de viande, c'est la tendance et ça s'applique aussi aux portions bien pratiques vendues en GMS. Parfait pour les plus jeunes ou les petits appétits. 3,80 € la barquette de 6 x 50 g, en GMS au rayon frais.

JE FAIS QUOI AVEC
LA CROÛTE DE
MON PARMESAN ?

ANTI
GASPI



DES CROÛTONS EXTRA

Trop idiot de jeter cette partie aromatique et concentrée en nutriments simplement parce qu'elle est dure et impossible à couper ! Elle se glisse dans les soupes, les sauces, les viandes mijotées, qu'elle parfume agréablement. Autre option : on la fait bouillir, puis on la sèche et on la coupe en dés, que l'on fait dorer à feu très doux au four (70 °C max sinon ça fond !). Sur une soupe du type minestrone, c'est un topping extra !

APÉRO

CHAUSSONS BROCOLI, ÉPINARDS ET BACON



PLAT

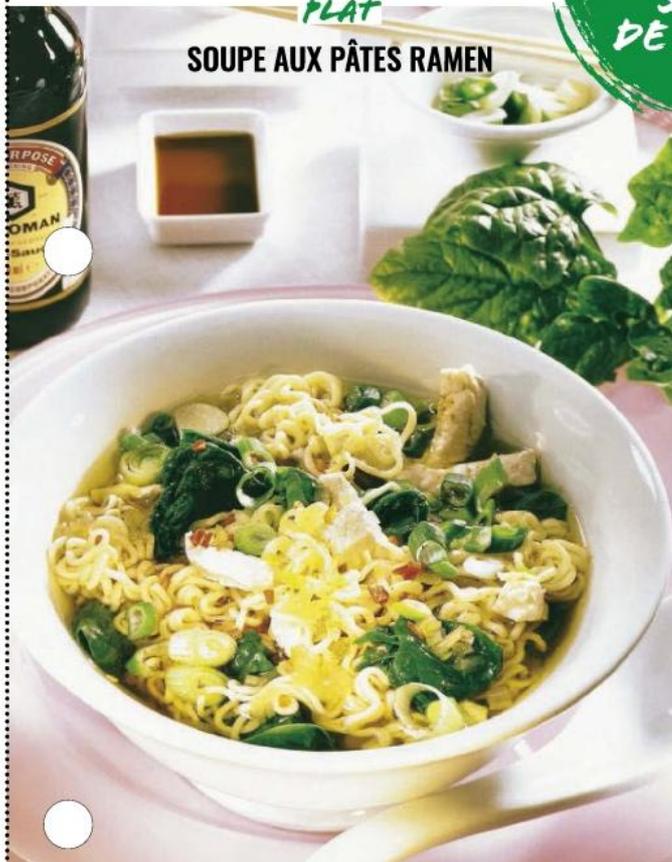
TARTE AU REBLOCHON, FENOUIL ET ÉPINARDS



LES
ÉPINARDS
STARS
DE SAISON

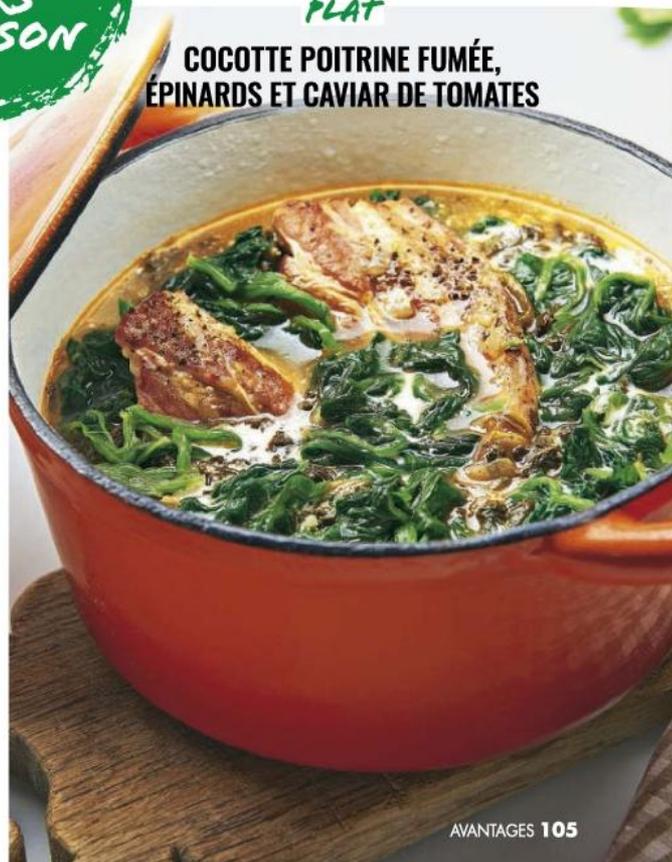
PLAT

SOUPE AUX PÂTES RAMEN



PLAT

COCOTTE POITRINE FUMÉE,
ÉPINARDS ET CAVIAR DE TOMATES



ORIGINAL

TARTE AU REBLOCHON, FENOUIL ET ÉPINARDS



4 personnes 15 min
50 min

- 1 pâte brisée
- 1/2 reblochon
- 2 bulbes de fenouils
- 300 g d'épinards
- 10 cl de vin blanc
- 3 œufs
- 30 g de beurre
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 20 cl de crème liquide
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 cuil. à c. de graines d'anis

Préchauffez le four à 180 °C. **Déroulez** et étalez la pâte brisée dans un moule beurré. Recouvrez-la d'un papier sulfurisé lesté de billes de cuisson. Enfournez 15 min ; réservez. **Eboutez** les fenouils. Détaillez-les en très fines lamelles, au couteau ou à la mandoline. Versez-les dans une poêle avec 10 g de beurre et l'huile d'olive. Faites-les cuire 10 min. Versez le vin blanc. Salez, poivrez. Poursuivez la cuisson 5-6 min. Répartissez-les sur le fond de pâte. Otez une part de la croûte du reblochon, détaillez-le en lamelles. **Rincez** les épinards. Otez les plus grosses nervures. Faites-les fondre avec 20 g de beurre dans la poêle 2 min. **Mélangez** les œufs et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez la noix de muscade et les épinards. Répartissez sur les fenouils, puis recouvrez de lamelles de reblochon et parsemez de graines d'anis. Enfournez 35 min.

À SAVOIR... le Reblochon de Savoie est un savoureux fromage de terroir au lait cru à apprécier autrement qu'en tartiflette : il aime aussi les burgers, les farces, les risottos...

REBLOCHON DE SAVOIE

RAFFINÉ

CHAUSSONS BROCOLI, ÉPINARDS ET BACON



12 personnes 20 min
30 min

- 2 pâtes feuilletées
- 15 pousses d'épinards
- 5 tranches de bacon
- 150 g de brocoli
- 50 g de beurre
- 15 cl de crème épaisse légère
- 1 cuil. à s. de graines de fenouil

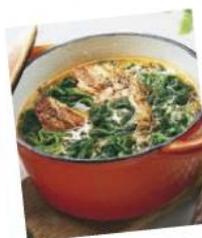
Rincez et détaillez le brocoli en fleurettes, faites-les cuire à la vapeur 10 min. **Emincez** le bacon. Faites-le revenir dans une poêle avec 20 g de beurre. Ajoutez le brocoli, les pousses d'épinards et la crème ; salez, poivrez, faites cuire 5 min. **Préchauffez** le four à 180 °C. **Étalez** les pâtes feuilletées. Prélevez 12 disques ø 7 cm dans chacune, à l'aide d'un cercle ou d'un verre. Déposez 1 cuil. de mélange bacon-brocoli-épinards au centre de 12 disques de pâte. Humidifiez le pourtour et recouvrez avec les 12 autres. Soudez les bords en appuyant avec les doigts. **Déposez** les chaussons sur une plaque de four légèrement huilée. Badigeonnez-les du beurre restant fondu. Parsemez de graines de fenouil. Poivrez. **Enfournez** 10 min env. Servez chaud à l'apéritif.

J'AI TESTÉ... le Beurre de Condé-sur-Vire doux Elle & Vire. C'est un Normand qui a du caractère et de la tendresse : un beurre du quotidien en tartine comme en cuisine.

P. KETTENHOFF/ELLE & VIRE

CONVIVAL

COCOTTE POITRINE FUMÉE, ÉPINARDS ET CAVIAR DE TOMATES



4 personnes 25 min
35 min

- 8 tranches fines de poitrine fumée
- 3 pommes de terre (250 g env.)
- 300 g d'épinards
- 1 oignon
- 100 g de sauce caviar de tomates
- 2 cuil. à s. d'huile
- 2 cuil. à s. rases de fécule de maïs
- 15 cl de crème liquide
- 1 noix de beurre

Epluchez et émincez l'oignon. Détaillez 4 tranches de poitrine fumée en lardons. Epluchez et coupez les pommes de terre en cubes. Rincez et égouttez les épinards ; faites-les tomber dans une poêle avec le beurre, 2 min. **Faites revenir** oignon et lamelles de poitrine dans une cocotte avec l'huile 2 min. Ajoutez les pommes de terre, salez, poivrez. Couvrez d'eau à hauteur. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Mixez. **Diluez** la fécule dans la crème. Versez sur la soupe dans la cocotte. Ajoutez le caviar de tomates et les épinards. Mélangez. Faites cuire 6-7 min à feu doux. **Faites revenir** les 4 autres tranches de poitrine dans une poêle. **Répartissez** le powder dans 4 bols. Ajoutez la poitrine fumée et servez chaud.

J'AI TESTÉ... la Sauce Caviar de tomates Sacla. A l'ail ou la truffe, riche en goûts, elle parfume pâtes, riz, sauces et bruschettas.

SACLA

UN AIR DU JAPON

SOUPE AUX PÂTES RAMEN



4 personnes 25 min
25 min

- 200 g de pâtes ramen (ou autres : soba, chinoises...)
- 200 g d'épinards
- 200 g de grillade de porc
- 2 oignons blancs
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge
- 3 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à c. de 5-épices
- 5 cuil. à s. de sauce soja
- 2 cuil. à s. de saké (ou de vin blanc)
- 80 cl de bouillon de volaille

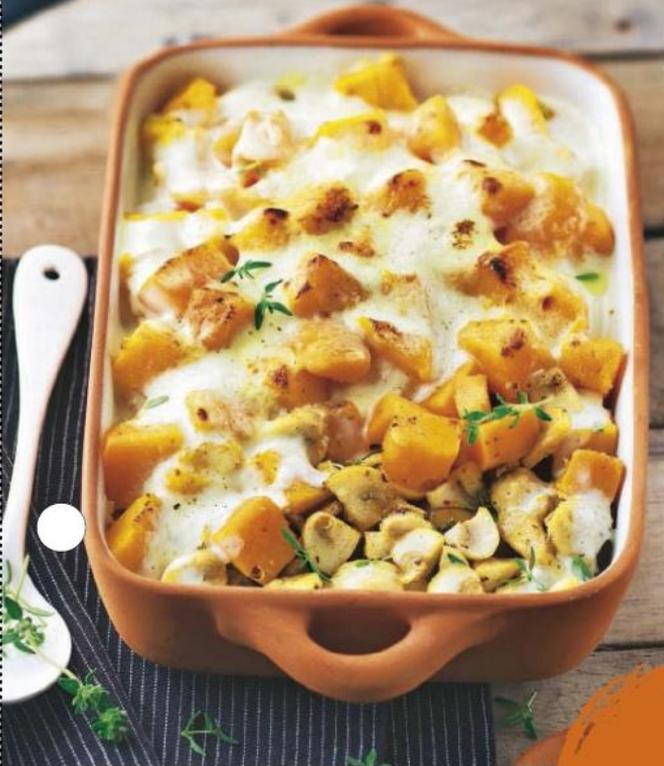
Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez quelques rondelles de piment. **Faites revenir** l'oignon et l'ail 3 min dans une cocotte avec 2 cuil. à s. d'huile. Ajoutez le piment et le 5-épices. Déglacez avec la sauce soja et le saké (ou le vin blanc). Ajoutez le bouillon de volaille. Faites cuire 10 min. **Rincez** et ôtez les plus grosses nervures des épinards. Emincez les oignons blancs. **Détaillez** la viande en lamelles. Faites-les revenir 2 min dans une poêle avec l'huile restante. **Faites cuire** les ramen selon les indications du paquet. **Versez** la viande, les ramen et les épinards dans la cocotte. Portez à frémissements 5 min. Parsemez d'oignons blancs et servez bien chaud.

J'AI TESTÉ... la Sauce Soja naturellement fermentée Kikkoman. Elaborée avec des graines de soja, du blé, de l'eau et du sel, la plus classique des sauces Kikkoman s'utilise comme un condiment. On l'essaye avec du poulet, des crevettes... en évitant d'ajouter du sel !

KIKKOMAN

CAMPAGNARD

GRATIN POULET, POTIRON ET CHAMPIGNONS



BICOLORE

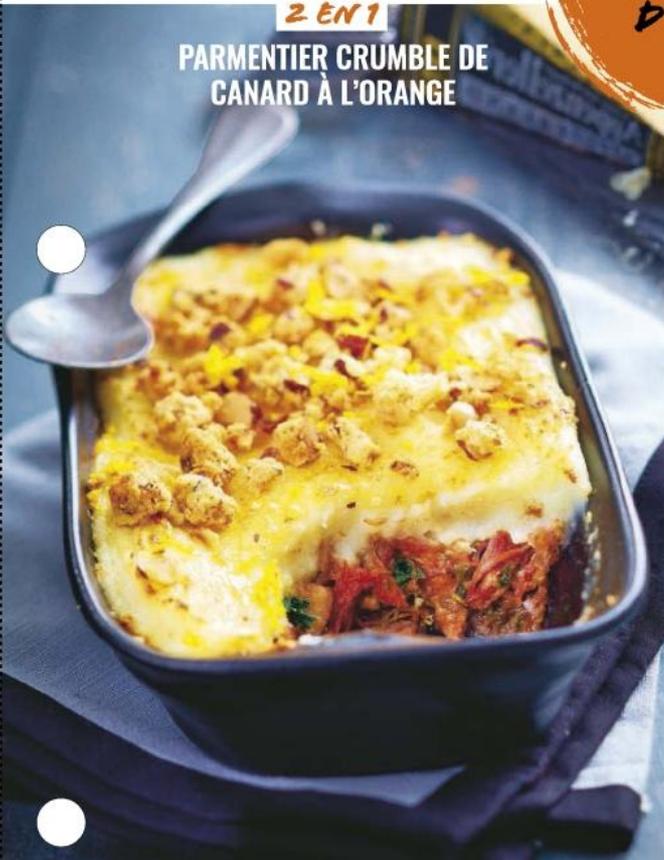
GRATIN AUX DEUX PATATES



**LES
GRATINS
D'HIVER**

2 EN 1

**PARMENTIER CRUMBLE DE
CANARD À L'ORANGE**



VÉGÉTARIEN

LASAGNES AUX LENTILLES



BICOLORE GRATIN AUX DEUX PATATES



4 25 min
55 min

- 400 g de pommes de terre
- 400 g de patate douce
- 10 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 10 feuilles de menthe
- Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et détaillez les pommes de terre et la patate douce en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou du disque éminceur d'un robot. Versez-les dans un saladier. Arrosez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez. **Disposez** les lamelles de légumes sur la tranche dans un plat à four en alternant patate et pomme de terre. Tassez bien. **Enfournez** pour 55 min environ. Parsemez de fleur de sel et de feuilles de menthe. Servez bien chaud, avec une salade, une viande rôtie ou encore du jambon cru de montagne.

J'AI TESTÉ... la fleur de sel Le Guérandais. Délicatement cueillie à la surface de l'eau par les paludiers de Guérande, cette fleur de sel est craquante sur le pot-au-feu, les légumes rôtis ou le moelleux au chocolat !

LE GUÉRANDAIS

CAMPAGNARD GRATIN POULET, POTIRON ET CHAMPIGNONS



4 25 min
40 min

- 800 g de chair de potiron
- 400 g de champignons de Paris
- 200 g de blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 brins de thym
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- La béchamel**
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 50 cl de lait
- Noix de muscade

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine en pluie, mélangez, laissez cuire 1 min. Versez le lait froid petit à petit en fouettant. Faites épaissir sans cesser de remuer. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade. Mélangez et réservez. **Epluchez** et émincez l'ail et l'oignon. Pelez le potiron et détaillez-le en cubes. Faites revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec 20 g de beurre ; ajoutez le potiron, faites cuire 15 min, réservez. **Préchauffez** le four à 180 °C. Rincez, séchez et coupez les champignons en 4. Détaillez le poulet en lamelles. **Faites revenir** champignons et poulet dans une poêle avec l'huile d'olive et le thym 5 min. Salez et poivrez. Versez-les dans un plat à gratin beurré. **Recouvrez** des cubes de potiron. Nappez de béchamel. Enfournez pour 15-20 min.

J'AI TESTÉ... la sauce béchamel Elle&Vire. Pressée ? Recouvrez votre gratin de sauce béchamel toute prête Elle&Vire, onctueuse, parfumée... et irrésistible ! Une précieuse aide culinaire.

P. RETENOUR/ELLE & VIRE

VÉGÉTARIEN LASAGNES AUX LENTILLES



4 30 min
50 min

- 4 feuilles de pâtes à lasagne fraîches (env. 150 g)
- 150 g de lentilles vertes
- 150 g de champignons
- 1 petite courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 6 tomates séchées
- 50 cl de sauce tomate
- 20 pousses d'épinard
- 1 cuil. à c. d'huile d'olive
- 1 cuil. à s. de cumin
- 150 g de mozzarella
- 60 g de parmesan
- Basilic

Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et coupez courgette, poivron et champignons en morceaux. Coupez les tomates séchées en lanières. Pelez et pressez l'ail ; faites-le revenir avec l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les légumes, le cumin et les tomates séchées. Salez, poivrez. **Faites cuire** 3 min. Versez la sauce tomate et 25 cl d'eau. Portez à frémissements. Ajoutez les lentilles. Faites cuire 10 min. **Ajoutez** les lasagnes détaillées en bandes. Mélangez délicatement. Ajoutez un peu d'eau si besoin. Faites cuire 15 min. Ajoutez les épinards. **Mélangez** et versez dans un plat à gratin. Détaillez la mozzarella en tranches, recouvrez-en le plat et parsemez de 40 g de parmesan. **Enfournez** 20 min. Servez chaud, parsemé de basilic et du reste de parmesan.

J'AI TESTÉ... les lentilles vertes Vivien Paille. De Champagne, du Centre, du Berry ou du Puy... on trouve forcément ses lentilles vertes préférées avec la marque Vivien Paille, qui met nos terroirs à l'honneur.

VIVIEN PAILLE

2 EN 1 PARMENTIER CRUMBLE DE CANARD À L'ORANGE



4 35 min
55 min

- 4/5 cuisses de confit de canard (650 g env.)
- 2 échalotes
- 150 g de marrons cuits en boîte
- 1 orange bio
- 10 brins de persil
- 40 g de beurre
- 700 g de pommes de terre
- 10 cl de lait
- 200 g d'appenzeller
- 40 g de farine
- 30 g de poudre de noisettes
- 50 g de noisettes

Râpez l'appenzeller. Faites cuire les patates à l'eau salée 20 min env. Epluchez, écrasez-les en purée en ajoutant lait et 100 g d'appenzeller ; salez, poivrez. **Désossez** les cuisses, ôtez la peau, découpez la chair. Prélevez les zestes de l'orange, pressez-la. **Epluchez**, émincez les échalotes, effeuillez le persil, coupez les marrons en 2. Faites fondre les échalotes dans une poêle avec 20 g de beurre. Ajoutez canard et jus d'orange, poivrez, salez, faites cuire 3 min. Ajoutez persil, marrons, mélangez, versez dans un plat à four. Recouvrez de purée. **Préchauffez** le four à 180 °C. Mélangez du bout des doigts 20 g de beurre, farine, poudre de noisettes, zestes, 50 g d'appenzeller. **Concassez** les noisettes, ajoutez-les. Étalez ce crumble sur la purée. Parsemez du reste de fromage. **Couvrez** d'une feuille d'alu, enfournez 25 min. Servez chaud, avec une salade.

J'AI TESTÉ... l'appenzeller. Une saveure à base d'herbes de montagne donne son goût à ce fromage suisse traditionnel.

PROMIGES DE SUISSE

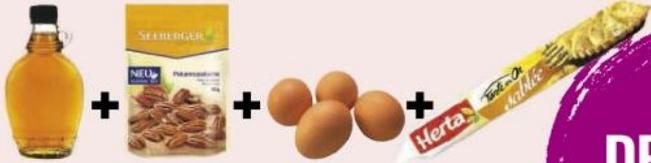
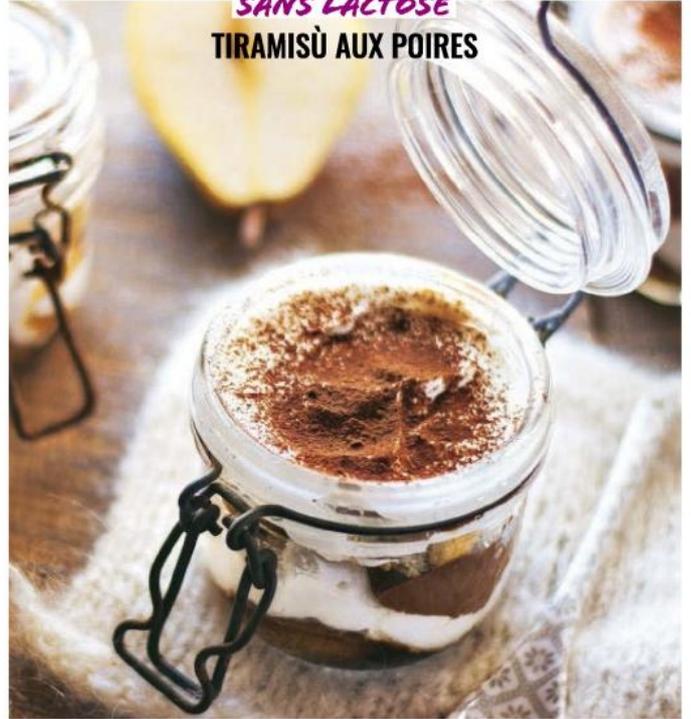
UN CLASSIQUE US

PECAN PIE



SANS LACTOSE

TIRAMISÙ AUX POIRES



MES
DESSERTS
DU
PLACARD

HIVERNAL

TARTELETTES EN MANTEAU BLANC



VÉGAN ET SANS GLUTEN

BROWNIE À LA PATATE DOUCE



SANS LACTOSE TIRAMISÙ AUX POIRES



4 personnes 15 min sans cuisson
4 h minimum

- 80 g de pâte chocolat-noisettes
- 40 cl de crème de coco
- 1 poire
- 1 cuil. à s. d'extrait de vanille
- 45 g de sirop d'agave
- 8 biscuits à la cuillère
- 15 cl de café fort
- Cacao en poudre

Placez la crème de coco, un saladier et les fouets au réfrigérateur. Epluchez et coupez la poire en morceaux. Mixez-la avec la pâte de chocolat-noisettes. Fouettez la crème de coco bien froide comme pour une chantilly (qui montera moins, mais se solidifiera ensuite au frais). Ajoutez la vanille et le sirop d'agave. Imbibez légèrement les biscuits à la cuillère de café. Tapissez-en le fond de 4 bocaux (ou verrines). Répartissez dessus la moitié de la crème coco fouettée, puis le coulis poire-chocolat. Recouvrez d'une nouvelle couche de biscuit à la cuillère au café et terminez par le reste de crème fouettée. Réservez au frais 4 h minimum (ou 1 nuit). Saupoudrez de cacao et servez bien frais.

J'AI TESTÉ... la **Chocolade sans lait Jean Hervé**. Une pâte au bon goût de cacao et de noisettes, onctueuse grâce à un mix de noix de cajou et d'huile de colza, sans huile de palme, donc ! Excellente aussi tout simplement sur une tartine.

MARIE CHOIXY/JEAN HERVÉ

UN CLASSIQUE US PECAN PIE



4 personnes 15 min 35 min

- 1 pâte sablée
- 180 g de noix de pécan
- 4 œufs
- 170 g de sirop d'érable
- 60 g de beurre mou
- 80 g de cassonade
- 1 cuil. à c. d'extrait de vanille

Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte sablée et garnissez-en un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais. Concassez 120 g de noix de pécan. Mélangez dans un saladier le beurre mou et la cassonade. Ajoutez les œufs, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et les noix de pécan concassées. Versez sur le fond de tarte. Disposez les noix de pécan restantes au-dessus. Enfourez pour 35 min env. Laissez refroidir et servez la pecan pie seule ou accompagnée de glace au lait d'amande.

J'AI TESTÉ... les noix de pécan **Seeberger**. Cette entreprise familiale allemande propose depuis 1844 des fruits secs de qualité, élaborés selon un cahier des charges strict. A croquer et à cuisiner !

SEEBERGER

VÉGAN ET SANS GLUTEN BROWNIE À LA PATATE DOUCE



6-8 personnes 20 min 1 h 20

- 500 g de patates douces
- 200 g de chocolat noir
- 80 g d'huile de coco
- 40 g de sucre
- 100 g de poudre d'amandes
- 4 cuil. à s. de sirop d'agave
- 50 g de farine de riz semi-complète
- 1 cuil. à c. d'extrait de vanille
- 120 g de noisettes

Préchauffez le four à 180 °C. Rincez, séchez et enveloppez les patates douces dans un papier sulfurisé. Déposez-les sur la plaque du four, faites cuire 40 min env. Concassez le chocolat ; faites-le fondre avec l'huile de coco au bain-marie. Epluchez les patates douces. Ecrasez la chair ; mélangez-la dans un saladier avec le sucre, le chocolat fondu, la poudre d'amandes et le sirop d'agave. Ajoutez la farine de riz et l'extrait de vanille. Mélangez et versez dans un moule rectangulaire. Concassez les noisettes. Parsemez-en la moitié sur le brownie. Enfourez pour 40 min. Servez tiède ou froid, parsemé du reste de noisettes.

J'AI TESTÉ... le sirop d'agave **Markal**. Fabriqué à partir d'agave bleue du Mexique, un sirop doux et parfumé de la marque bio au savoir-faire reconnu depuis... 1936. A utiliser dans les cocktails, les yaourts, les pâtisseries et sur les crêpes.

A. TEMPLOR/TORBIN/THE PICTURE/ENTRY/MARKAL

HIVERNAL TARTELETTES EN MANTEAU BLANC



4 personnes 20 min 35 min 4 h

- La pâte** • 140 g de beurre • 280 g de farine • 60 g de sucre glace • 1 œuf
- La ganache** • 100 g de chocolat blanc amande • 10 cl de crème liquide
- La crème** • 125 g de faisselle • 12 cl de crème liquide • 2 cuil. à s. de sucre glace • 30 g de chocolat blanc amande
- Matériel** • 4 moules à tartellettes • Papier et poids de cuisson

Faites égoutter la faisselle dans un chinois 4 h minimum (ou la veille) au frais. Coupez le beurre en parcelles. Mélangez beurre, farine et sucre glace dans un saladier. Ajoutez l'œuf. Pétrissez. Formez 2 boules, filmez-les. Congelez-en une pour une autre utilisation. Réservez l'autre au frais 1 h. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte. Foncez les 4 moules beurrés ; recouvrez de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfourez 20 min. Concassez 100 g de chocolat blanc. Faites chauffer la crème ; ajoutez le chocolat et laissez-le fondre en mélangeant. Répartissez la ganache sur les tartellettes. Laissez refroidir. Réservez au frais. Râpez les 30 g de chocolat blanc. Montez la crème en chantilly. Ajoutez le sucre et la faisselle égouttée. Répartissez sur les tartes en formant des dômes. Saupoudrez de chocolat râpé.

J'AI TESTÉ... le chocolat **Nestlé Dessert Amande**. Un subtil goût d'amande pour ce chocolat qui twiste les mousses, les ganaches et les gâteaux. Miam !

L. CARON/NESTLÉ DESSERT AMANDE

ACTUS C'EST POUR VOUS

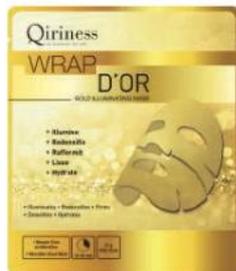


Jourdan Bijoux

Découvrez la ligne Lucky chez votre bijoutier et choisissez votre cadenas Bijou d'Amour argent 925 « Accroche-moi ». Vous rendrez ainsi unique votre bague, bracelet, collier... A partir de 29 €. jourdan-bijoux.com

Qiriness

Telle Cléopâtre qui, chaque jour, enveloppait son visage d'un masque en or pour préserver sa jeunesse, révélez l'éclat sublime de votre peau avec le masque Wrap d'Or infusé de particules précieuses d'or 24 carats et imprégné d'un sérum d'actifs anti-âge intensif. Ce masque microfibre doré, aux notes subtiles de fleurs, enveloppe délicatement la peau pour un moment de soin premium ! 5,90 €. qiriness.com



Uriage

Pour minimiser les bombardements continus sur la peau par la lumière bleue des écrans. Pour que les taches ne deviennent pas un problème de peau jeune. Age Protect d'Uriage est la nouvelle gamme de soins anti-âge capable de lutter contre l'exposome et de faire barrage à la lumière bleue. Du Contour des Yeux Multi-Actions à la Crème Nuit Peeling Multi-Actions, cette ligne de 7 soins convient à toutes les femmes, quel que soit leur âge, leur type de peau, même les plus sensibles. A partir de 27 €. uriage.com

Tamaris

Etre à la pointe de la mode ou lookée en toute simplicité et confort, c'est possible chez Tamaris !

L'enseigne allemande lance une collection 2018 de baskets aux tons poudrés et aux lignes épurées pour une silhouette à l'esprit sporty-chic ! tamaris.com



Embryolisse

La crème Cicalisse répare, favorise la reconstruction épidermique des peaux irritées par des agressions (chaleur, égratignures...), soulage les démangeaisons, les sécheresses cutanées et calme les échauffements superficiels dus à l'épilation ou aux coups de soleil. Un véritable tout-en-un au service des peaux fragilisées ! 7 € (40 ml). embryolisse.com



Mac Douglas

Comme une réinterprétation raffinée de son sac cabas iconique, Mac Douglas présente le modèle Émeraude, issu de la collection Elodie. D'une sobriété chic à souhait, avec un large espace de rangement, une bandoulière amovible et ajustable pour le porter croisé ou à la main, une ceinture rivetée et un pendentif doré, discrets et élégants, il sublime les looks business ou décontractés. mac-douglas.com



L'Arrondi

Ayez le réflexe solidaire ! Développé par l'entreprise solidaire microDON, L'Arrondi offre la possibilité à tous de faire un micro-don, allant de quelques centimes à quelques euros, de manière simple et spontanée : en caisse de magasin, sur son bulletin de paie, lors d'achats en ligne... 100 % des dons sont reversés aux associations d'intérêt général en France. Plus d'infos sur larrondi.org

PUBLICITÉ



Bioderma

Ça gratte ? Vite, Atoderm SOS Spray ! En vaporisation sur le visage, le corps et même sur le cuir chevelu, ce produit malin s'applique en cas de démangeaisons aussi souvent que nécessaire sur une peau sèche ou mature qui démange, suite à l'utilisation d'un shampoing inadapté, une crise d'atopie ou de psoriasis... Il est adapté aux nourrissons, aux enfants et aux adultes. 14,90 € (200 ml) ou 8,90 € version nomade 50 ml. bioderma.fr

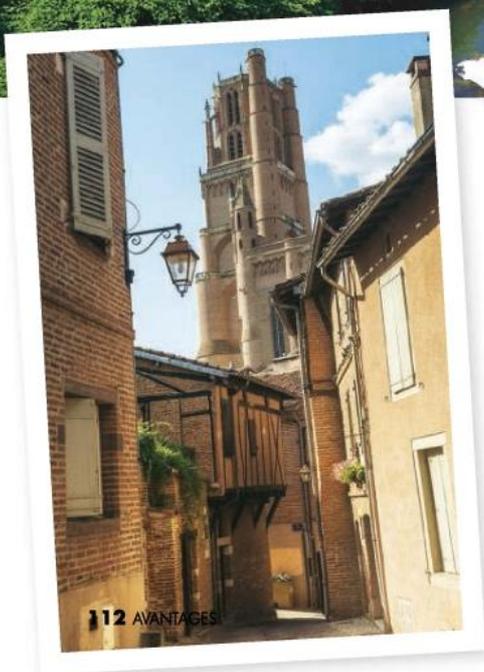
PHOTOS DR

balade de charme

SUR LES CHEMINS DU

Tarn

FLÂNERIE EN ROUGE-BLEU-VERT... LE PRINTEMPS VA COMME UN GANT À CE JOLI COIN DU SUD-OUEST ! L'OCCASION DE MUSARDER ENTRE BRIQUE ET PIERRE, CATHÉDRALE ET FORÊTS. par THÉRÈSE ROCHER

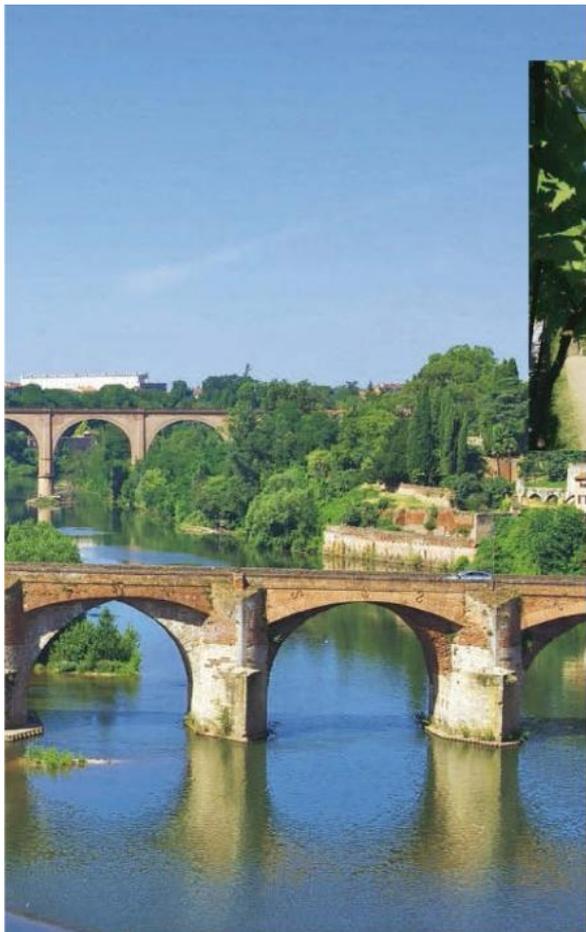


112 AVANTAGES



ALBI en rouge et bleu

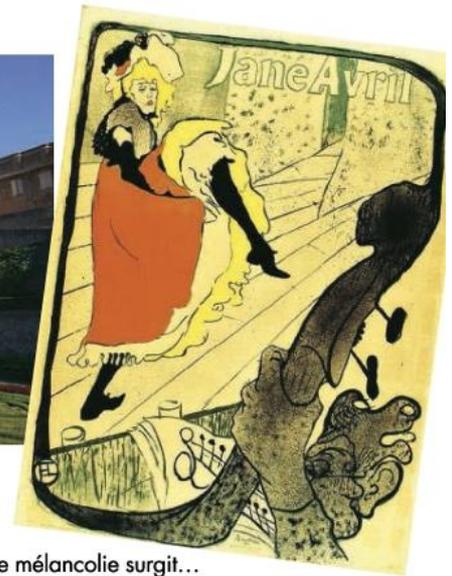
Dans ses habits de brique, la « ville rouge » bascule peu à peu dans la nuit. Le **Pont-vieux**, le **palais de la Berbie** et la **cathédrale Sainte-Cécile**, qui semble du haut de son clocher vouloir toucher les anges, plongent dans l'heure bleue. C'est le moment magique où le ciel se transforme en grand ruban saphir. Ici, des géraniums s'alanguissent contre une maison à pans de bois. Là, un hôtel Renaissance rappelle l'âge d'or de la ville, quand les marchands de pastel fabriquaient, à partir des feuilles d'*Isatis tinctoria*, des pigments somptueux : bleu naissant, bleu mignon ou encore bleu d'enfer, un bleu presque corbeau. Passé le Pont-vieux surgit la **maison natale de La Pérouse**, navigateur-explorateur. On se prend à rêver de Pacifique Sud et de grandes expéditions...



LE TRAIT DE TOULOUSE-LAUTREC

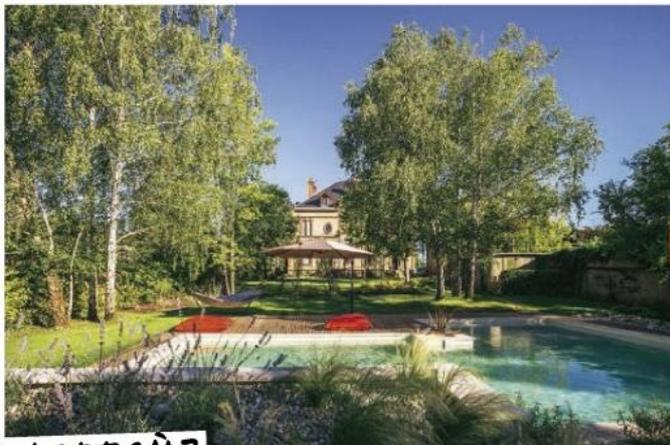
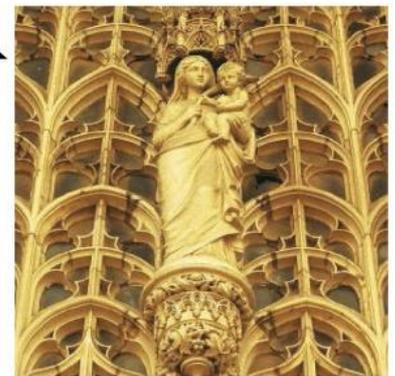
fait mouche : le chat noir, la modiste et les p'tites femmes de la rue du Moulin. Une jambe se lève, un bas noir plisse, une mélancolie surgit... Au total 1 000 tableaux, lithos, dessins et affiches.

Palais de la Berbie, musee-toulouse-lautrec.com Entrée : 9 €.



ON SE PÂME DEVANT LA CATHÉDRALE,

classée Patrimoine de l'Unesco. Tout est somptueux : les dentelles de pierre, les anges aux ailes polychromes, les fresques du Jugement Dernier. Billet chœur + trésor : 6 €.



ON DORT OÙ ?

À L'Autre Rives

Une adresse rare. Côté jardin, une piscine, des coussins XXL Fat Boy et un hamac pour se la jouer coquette à l'ombre des cyprès. A l'intérieur, des pièces griffées Eames ou Patricia Urquiola. Au petit déjeuner, jus de pommes fermier et confitures orange-potimarron ou pastèque-citron-gingembre. 5 ch., à partir de 90 €. lautretrives.com



À S'OFFRIR EN FORMAT MINI OU MAXI.

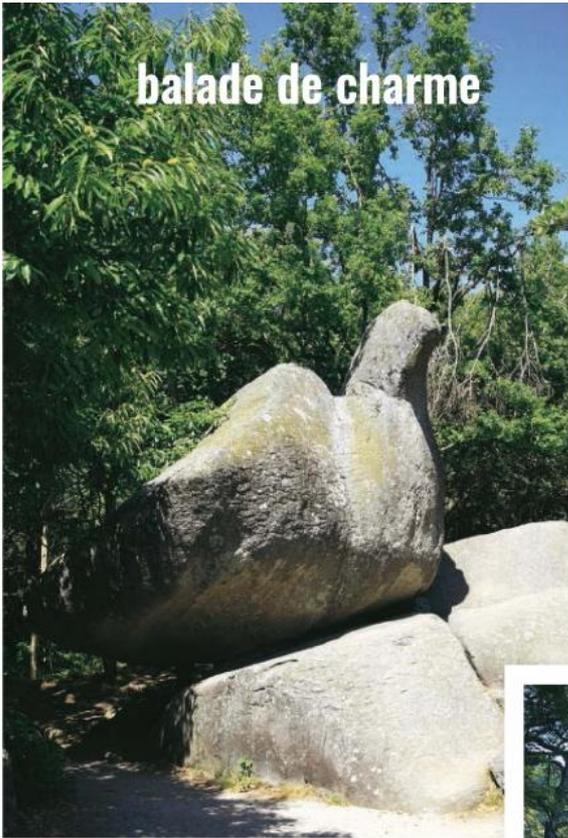
Les créations des **Poteries d'Albi**, couleur pain d'épice ou voile de nacre, tournées et émaillées à la main, sont à collectionner sans modération. 112, av. Albert-Thomas. lespoteriesdalbi.fr

PASSIONNÉMENT GOURMANDE ?

Direction le **Marché couvert** pour faire le plein de jambon de Lacaune et d'ail rose de Lautrec. Pour les plus curieux : les rognons confits, séchés au vent d'autan. *Rue Emile-Grand. Sauf lundi.* On casse-croûte de brochettes de canard à **La Loge au grain**, sous le Marché couvert. Aussi à l'ardoise, la canette et la caille du Lot. Env. 8 € la brochette.



balade de charme



SUR LA ROUTE DE SORÈZE au pays des rêves

Cap au sud pour une immersion féérique dans le **massif du Sidobre**, niché dans le parc naturel du Haut-Languedoc. Sur le **sentier des Merveilles**, entre sapins et châtaigniers, surgissent d'énormes rochers de granit, vieux de plusieurs millions d'années. Les dieux ont-ils jeté ces cailloux par colère, comme le veut la légende ? A chacun d'imaginer ce qu'il veut : fauteuil du diable ou table de billard. Pour les plus jeunes, la découverte se transforme en colin-maillard. Chiche que tu me trouves derrière cette pierre... On poursuit la route jusqu'à la petite ville de **Sorèze**, au pied de la Montagne noire, où se déchirèrent catholiques et protestants. On y visite la célèbre **Abbaye-école** où, pendant deux siècles, des enfants du monde entier étudiaient sagement calligraphie et astronomie. La règle était sévère : lever à 5 h et pain sec au petit déjeuner.



SUR LE LAC DU MERLE

des nénuphars s'ouvrent, des rochers aux formes douces affleurent... Dans ce cadre idyllique au cœur du Sidobre, on s'attend presque à voir surgir l'enchanteur Merlin ou la fée Viviane. **81210 Lacrouzette.**



ON SE LÈCHE LES BABINES CHEZ LOUIS.

Les morilles viennent de la forêt toute proche et la viande de daim, du hameau de la Bancalié. **Royal ! 27, av. du Sidobre-Les Salvages, 81100 Burlats. Menu déj. à partir de 23 €.**



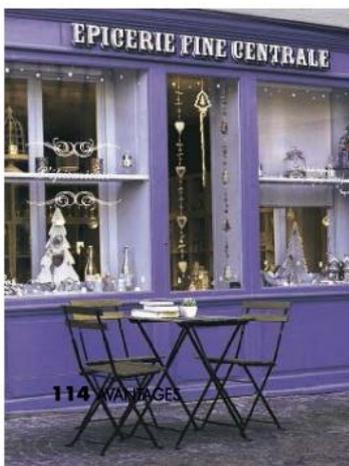
TAPISSERIES. Surgissent un coq de printemps, un poisson qui vole, des ombelles et des papillons. Avec ses tons acidulés ou ses camaïeux tendres, l'œuvre tissée du moine Dom Robert (1907-1997) est tout simplement magnétique. **Musée Dom Robert, 1, rue Saint-Martin, 81540 Sorèze.**



ON DORT OÙ ?

À l'Abbaye-école de Sorèze

dans l'ancien dortoir des filles ou les anciennes chambres des pères. **A partir de 75 € la ch. double, abbaye-soreze.fr Visite : 8 €.**



PAUSE-CAFÉ À LA MINI-TERRASSE DE L'EPICURIEUSE.

Une épicerie fine qui joue la carte nostalgie. On se régale d'une glace choco-orange signée Faur avant de faire main basse sur les saucisses au pot et autres conserves gourmandes. **5, place Domaine-Devic, 81540 Sorèze.**



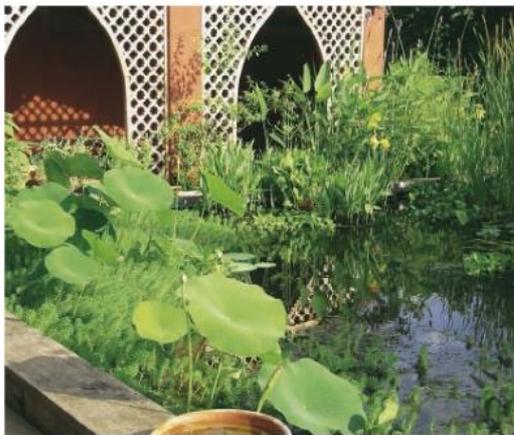
CORDES-SUR-CIEL, un bijou

Elu en 2014 Village préféré des Français, Cordes-sur-Ciel est à découvrir idéalement un jour de nuages. Ceinturées d'une écharpe de brume, les maisons semblent alors flotter entre ciel et terre. Comme en apesanteur. Il faut se glisser dans ses ruelles pavées pour admirer **les anciennes tours de ronde, les arcades en ogive et les fenêtres géminées**. Un bruit de marteau, une douce odeur de cuir, des fils de laine qu'on tisse sur un métier. Comme au Moyen-Age, les artisans d'art font et refont les gestes de toujours.

L'ART DU TISSAGE.

C'est sur des métiers à quatre lames et quatre pédales que Dan Dupont tisse la laine et le lin pour fabriquer coussins, tapis et cabas bicolores.

Atelier du Tuadou, 3, Le Tuadou. Réouverture le 15 avril. A partir de 30 € environ.



ENTROUVRIER LA PORTE DU... JARDIN DES PARADIS. Le temps de musarder parmi les bananiers, les grenadiers, les navets noirs de Pardailhan et les plants de poivre Timut. Avant de repartir, on fait un sort à la glace au yuzu et au poivre du Sichuan. *Place du Théron. Entrée : 5,50 €.*

POUR VOIR LA VIE EN BLEU ET AU NATUREL, rendez-vous chez **Mathera**. Crèmes de soins et pigments pour fabriquer ses couleurs voisinent avec des pelotes de laine en alpaga. *20, rue Saint-Michel.*



ON DORT OÙ ?

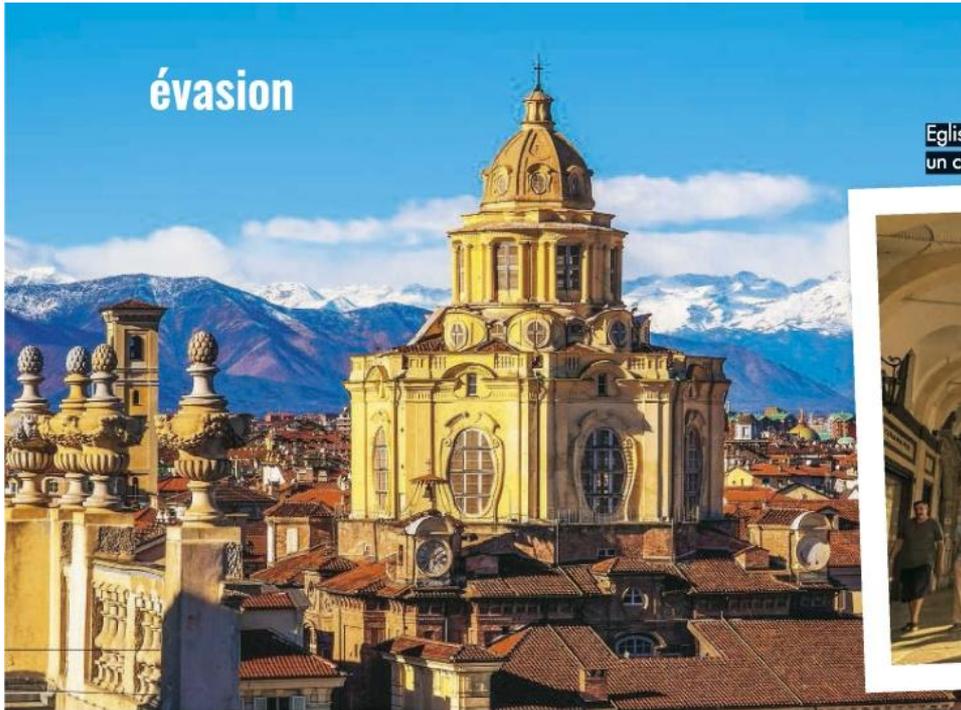
À la Maison Bakéa

La demeure, médiévale, a été restaurée par les Compagnons. Mobilier haute époque Renaissance et vitraux sertis au plomb. Vue exceptionnelle sur la vallée. **A partir de 120 € la chambre du Chevalier (tarif lectrices, sauf juillet-août) au lieu de 135 €.** maisonbakea.fr

PLUS D'INFOS tourisme-tarn.com

AVANTAGES 115

évasion



Eglise San Lorenzo,
un chef-d'œuvre baroque



Les arcades de la place
San Carlo, vive le shopping !

100 €, 200 €, 300 €

Mon week-end à la carte

QUATRE ÉCHAPPÉES BELLES À PRIX SERRÉS POUR S'ÉVADER SANS SE RUINER par THÉRÈSE ROCHER

Turin LA SAVOUREUSE

Oubliez pour une fois Florence, Venise et Rome. Cap sur l'ancienne capitale des ducs de Savoie, tout au nord de l'Italie. Impossible de ne pas fondre devant ses trésors. D'abord ses palais et ses églises rococos. Puis ses maisons *Liberty* avec leurs dragons, leurs sphinx et leurs savants entrelacs. Sans oublier les fameuses douceurs turinoises. A commencer par le *gianduiotto* (praliné aux noisettes du Piémont) et le *bicerin*, un café au chocolat et à la crème fleurette, à siroter dans l'un des cafés historiques de la ville. Un joli saut en arrière, entre stucs, dorures et miroirs.

CHARLOT & MARILYN. Abrisé dans l'étonnante *Mole Antonelliana*, une synagogue inachevée, le musée national du Cinéma de Turin est époustoufflant. Scénographie inventive et objets iconiques, tels ce bustier de Marilyn et le célèbre chapeau de Charlott. Depuis le belvédère, la vue est magique. *Via Montebello 20, sauf mardi. museocinema.it*

SLOW FOOD. Turin est devenue une des villes incontournables du bien-manger. A ne pas manquer, **Eataly**, un temple gourmand installé dans une ancienne usine de vermouth. On slalome entre cafés, boulangeries, marchés, restaurants et cours de cuisine. *Via Nizza, 230/14.*

PALAIS ROYAL. Pour ses fresques et son Cabinet chinois, aux murs habillés de laques anciennes. *Piazzetta Reale, 1, ilpalazzorealeditorino.it*



Un café et un *gianduiotto*,
s'il vous plaît !

COMBIEN ÇA COÛTE ?

MINI-BUDGET Train A/R depuis Paris, Lyon ou Chambéry (à partir de 58 €) + 1 nuit à l'hôtel **Alpi Resort**, dans le centre historique (base 79 € pour 2 pers. en ch. dble. hotelalpiresort.it).

BUDGET CONFORT Train A/R depuis Paris, Lyon ou Chambéry (à partir de 58 €) + 1 nuit au **NH Torino Lingotto**, aménagé dans l'ancienne usine Fiat (base 109 € pour 2 pers. en ch. dble « supérieure XL », nh-hotels.fr).

LES BONS PLANS DU LUXE Train A/R depuis Paris, Lyon ou Chambéry (à partir de 58 €) + 1 nuit au **Grand Hôtel Sitea** (base 294 € pour 2 pers. en Junior suite), yaourts bio et confitures artisanales au petit déj. grandhotelsitea.com



Le port de pêche

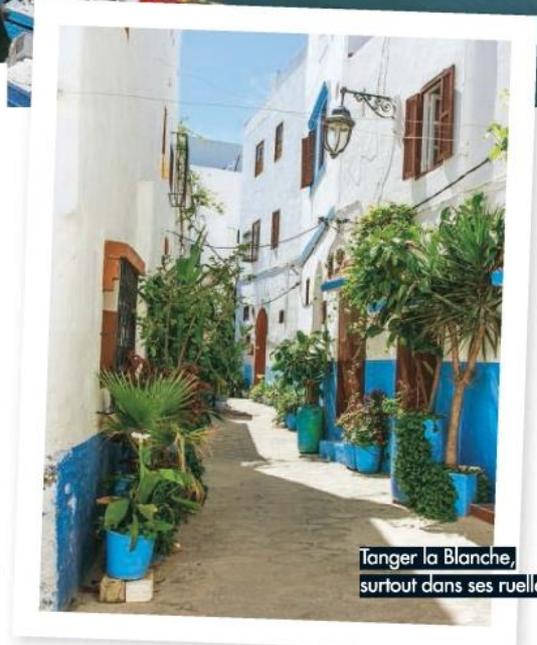
Tanger LA MERVEILLEUSE

C'est une ville pour rêver. Un balcon sur la mer, posé sur le détroit de Gibraltar. Sirènes des bateaux qui croisent vers l'Espagne. Vol de mouettes. Parfum du thé à la menthe. Eclats orangés des tapis et des tissus berbères. Portes cloutées bleu céleste ou vert Véronèse. Sur la place du Grand Socco, des hommes jouent aux cartes en fumant des *Marquise*. Plaisir de flâner dans la médina, sur les pas de Joseph Kessel et des Beatles. Aujourd'hui comme hier, Tanger ensorcelle...

VUES SUR MER. **Café Hafa** : pour ses terrasses accrochées à la falaise et son atmosphère populaire. **Salon Bleu**, quartier de Marshan : une déco à croquer et des plats succulents à partir de 80 dirhams (7,20 € env.). *Place de la kasba, entrée au 71, rue Amrah.*

PLACE DU MARCHÉ. Incontournable, le **marché du Grand Socco**. Le dimanche, des paysannes du Rif viennent y vendre leurs productions : légumes, œufs, volailles... *Place du 9 avril 1947. Tous les jours.*

CINÉMA, CINÉMAS. Ah ! Le **cinéma Rif** et son architecture Art déco. Aujourd'hui, rhabillé de pied en cap, le bâtiment abrite la **Cinémathèque**. A voir ou à revoir : des films américains, français et arabes. *Place du 9 avril 1947.*



Tanger la Blanche, surtout dans ses ruelles



Se perdre dans la médina

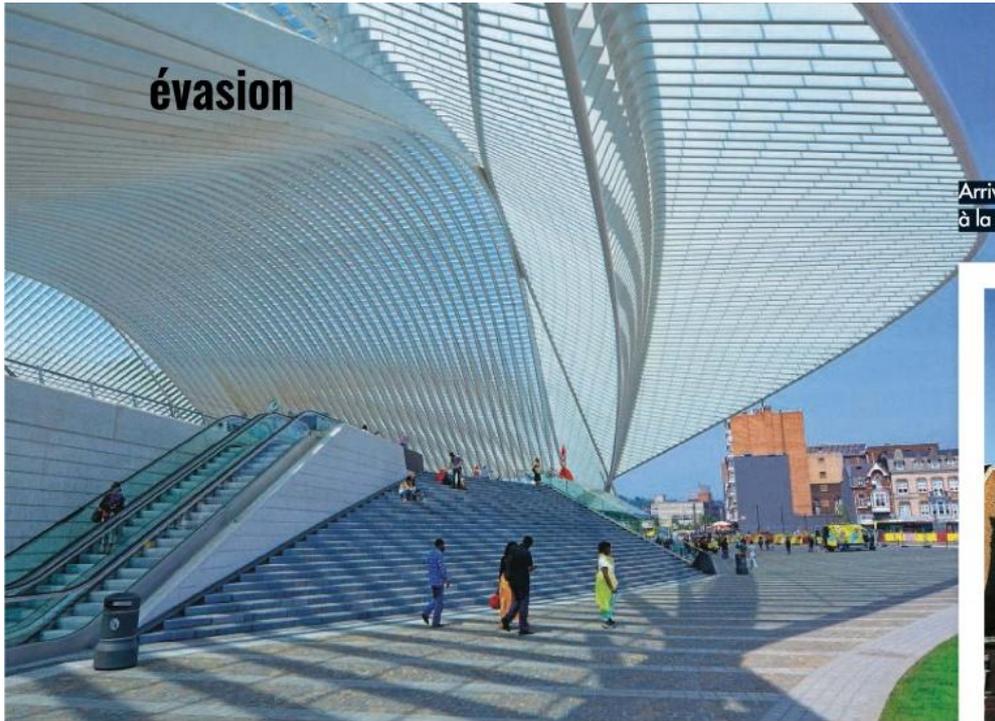
COMBIEN ÇA COÛTE ?

MINI-BUDGET Vol A/R avec Ryanair depuis Paris-Beauvais (à partir de 70,36 €, ryanair.com) + 1 nuit dans la ravissante **maison d'hôtes Dar Nour** (base 59 € pour 2 pers. en ch. dble « Redouane », darnour.com).

BUDGET CONFORT Vol A/R avec Ryanair (à partir de 70,36 €) + 1 nuit au merveilleux **hôtel Nord Pinus**, petit déj. inclus (base 190 € pour 2 pers. en ch. dble, nord-pinus-tanger.com).

LES BONS PLANS DU LUXE Vol A/R avec Ryanair (à partir de 70,36 €) + 1 nuit à la **Villa Joséphine**, petit déj. en sus (base 3500 dhs, soit 319 € env. pour 2 pers. en ch. dble, villajosephine-tanger.com).

évasion



Arrivée design
à la gare de Liège

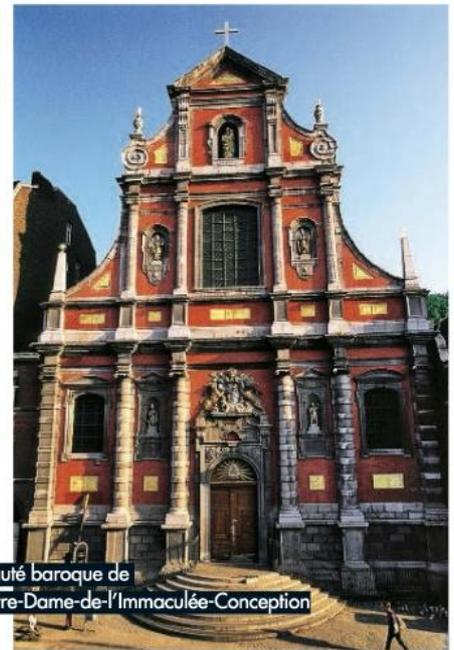
Liège LA VIBRANTE

Ouvrez grands vos yeux et vos papilles. La Cité ardente, comme on la surnomme, va mettre vos sens en émoi. Liège, c'est un doux mélange de Nord et de Sud. Des maisons à colombages et des Vierges ornées de dentelles, exposées dans des niches. Des escaliers qui grimpent vers des prairies où paissent des moutons. Des *trattorie* italiennes et des marchands d'épices qui ont gardé dans leurs yeux les lumières du Bosphore. Et, flottant près de la cathédrale, le parfum entêtant des gaufres de chez *Pollux*. Trop bon !

BIÈRE AU COUVENT. Abrisée dans un ancien béguinage, la **Brasserie C** met tous les amateurs de mousse d'accord. En vedette, la *Curtius* et la *Black C*. A savourer dans le jardin (oui, même en hiver). *Impasse des Ursulines, 14, brasseriec.com*

TOILES DE MAÎTRES. A découvrir au **musée de La Boverie**, qui a rouvert ses portes en 2016 : les nombreux chefs-d'œuvre, parmi lesquels la *Femme au corset rouge* (1880) d'Adrien de Witte, et *L'homme de la rue* (1940) de Paul Delvaux. *Sauf lundi. Parc de la Boverie 3, laboverie.com*

MARCHÉ DE LA BATTE. Le dimanche en bord de Meuse. On y va pour les fromages aux fleurs sauvages de Pierre Orban, les marchands de fèves et de piments.



Beauté baroque de
Notre-Dame-de-l'Immaculée-Conception

COMBIEN ÇA COÛTE ?

MINI-BUDGET Thalys A/R depuis Paris (à partir de 58 € en catégorie standard, thalys.com) + 1 nuit en ch. d'hôtes, **Chez Mamy** (base 70 € pour 2 pers. en ch. dble, chezmamy.be).

BUDGET CONFORT Thalys A/R depuis Paris (à partir de 58 €) + 1 nuit en ch. d'hôtes, au **Street Lodge** (base 144 € pour 2 pers. en « Penta Standard Room », thestreetlodge.be).

LES BONS PLANS DU LUXE Thalys A/R depuis Paris (à partir de 58 €) + 1 nuit à l'hôtel 5* **Les Comtes de Méan**, en « Suite historique » (base 480 € pour 2 pers. en ch. dble, avec modelage de 50 min, repas 3 services au restaurant Atelier, petit déj et accès illimité à la piscine, au sauna et au jacuzzi. lescomtesdemean.be).



Tous dehors !
Au moindre rayon de soleil



La cathédrale Saint-Etienne, célèbre pour sa cloche *Die Pummerin*



Hundertwasserhaus, une maison unique

COMBIEN ÇA COÛTE ?

MINI-BUDGET Vol A/R avec Easyjet depuis Lyon (à partir de 58,55 €, easyjet.com/fr) + 1 nuit à l'hôtel **Ruby Marie** (base 75 € pour 2 pers. en ch. dble « nest », ruby-hotels.com).
BUDGET CONFORT Vol A/R avec Easyjet (à partir de 58,55 €) + 1 nuit à l'hôtel **Alstadt** (base 154 € pour 2 pers. en ch. dble, tarif semi-flexible, altstadt.at/fr).
LES BONS PLANS DU LUXE Vol A/R avec Easyjet (à partir de 58,55 €) + 1 nuit à l'hôtel **Daniel**, dans le Loftcube : home cinéma, vue panoramique et terrasse (base 376 € pour 2 pers., petit déj. inclus, hoteldaniel.com).

Vienne L'ARTY

Furieusement classique et follement tendance. La capitale autrichienne joue des contraires avec un art consommé. On adore ses cafés aux boiseries sombres, où le temps s'étire autour d'un espresso chantilly. On plébiscite ses hôtels design, rhabillés par des créateurs. Un jour, on se la joue Sissi impératrice entre châteaux et palais. Le lendemain, on écume le Museumsquartier, l'un des plus grands complexes culturels au monde. Puis on file au musée du Belvédère, qui abrite la plus grande collection de Klimt au monde. Extase garantie devant le fameux *Baiser* et ses éclats dorés...

KIOSQUES GOURMANDS. Pour tous les Viennois, la *wurst* (saucisse) est une douce addiction. On vient la savourer sur le pouce, accoudé à un kiosque, qu'il vente ou qu'il fasse plein soleil !

Bitzinger, *Augustinerstraße 1* (près de l'*Albertina*). *Tous les jours.*

FAÇON IMPÉRATRICE. Vous rêvez de crinolines et de bals ? Direction **Schönbrunn**, le « Versailles » autrichien, où Sissi venait passer ses étés. A visiter : la somptueuse serre aux palmiers où s'épanouit chaque printemps le plus grand nénuphar du monde ! *Tous les jours. Nombreux tarifs, à partir de 3,80 € (gloriette seule).* schoenbrunn.at/fr/

DANS LES ÉTOILES. Créée par le chef étoilé Konstantin Filippou, **O boufés** est la table à réserver. A découvrir : ses succulentes joues de bœuf, pommes de terre aigres et chou chinois.

PHOTOS: ISTOCK ET HEINIS.FR

Compter 18 à 22 € le plat. konstantinfilippou.com ■



Demel, un temple du gâteau

EN CADEAU
1 poster-calendrier
2018
créé par Tinou Le Joly
Sénoville

LE MAGAZINE DE L'INSPIRATION ET DU DIY

marie claire

idées

COURONNE GOURMANDE



OFFRIR AVEC AMOUR



INSPIRATION PATCH



2018 UNE ANNÉE
PASSIONNÉMENT
CRÉATIVE



PAS À PAS : MOBILE DÉCORATIF • TRICOTER LE MOHAIR
ARGILE MODE D'EMPLOI • JAPON : L'ART DU KINTSUGI

JANVIER-FÉVRIER 2018 N°124 - 5,50 €

En kiosque actuellement

art DE VIVRE

LE PLEIN
D'IDÉES DANS
VOTRE CAHIER
CRÉA

par P. Beucher, C. Hornez et S. Echivard

UNE JUNGLE DE POCHE

Apprivoisée
et éco-gérée par
moi-même...



LE PRINTEMPS À MA TABLE

... grâce au parfum des
jacinthes et aux teintes pastel
des anémones



FORTE IMPRESSION

Mes fleurs préférées, je les tatoue partout



sommaire

- 122 GARDER LA MAIN VERTE. LES FLEURS PRINTANIÈRES
- 126 BONS PLANTS. DIVISER ET MULTIPLIER LES VIVACES
- 128 DIY. NUANCES PASTEL
- 130 DÉCO. IDÉES LUMINEUSES
- 133 DIY. SUSPENSIONS EN VERRE
- 134 SOS MAISON. TABLES POUR MINI-CUISINE
- 136 DÉCO. JARDIN D'HIVER
- 140 DIY. INSPIRATIONS VÉGÉTALES
- 144 DIY. POCLETTE AU CROCHET

JARDIN GARDER LA MAIN VERTE

DEDANS, DEHORS Les fleurs qui font le printemps

LEURS COULEURS VIVES ENSOLEILLENT LES JOURS LES PLUS GRIS ET ELLES NE COUTENT PAS CHER. A LA MAISON, ELLES RESTENT JOLIES PENDANT AU MOINS QUINZE JOURS ET DEHORS, DURANT PLUS D'UN MOIS. par PATRICIA BEUCHER

Forsythias
narcisses, tulipes et
pensées 'Etain'

122 AVANTAGES



Jacinthes,
pensées, muscaris
et primevères



Narcisses,
myosotis,
pâquerettes,
muscaris et
pensées

Les plus parfumées

Un seul pot de **jacinthes** ou de **narcisses** suffit à embaumer une pièce. On les achète en boutons prêts à éclore, par au moins trois pots à la fois, ainsi, pour le prix d'un bouquet, on a des fleurs fraîches à la maison pour une quinzaine de jours. Si on prend bien soin de les sortir au frais durant la nuit et de les vaporiser tous les matins en les rentrant, pour compenser la sécheresse de l'air ambiant, leur floraison dure jusqu'à trois semaines. Dehors, en pleine terre ou en pots, les **sarcococques** en fleur embaument le muguet et le jasmin jusqu'en mars dès que le soleil les caresse. Ces arbustes persistants, au feuillage brillant, se déclinent de 30 cm (*Sarcococca humilis*) à 1 m de haut et de large (*S. hookerii*). Les abeilles en raffolent autant que des **violettes** répandues en tapis suavement parfumés surgissant au hasard, ici dans l'herbe, là au pied des vieux murs.

PHOTOS: GAP PHOTOS / FRIEDRICH STRAUSS / NICOLA STUCKEN



Violettes odorantes



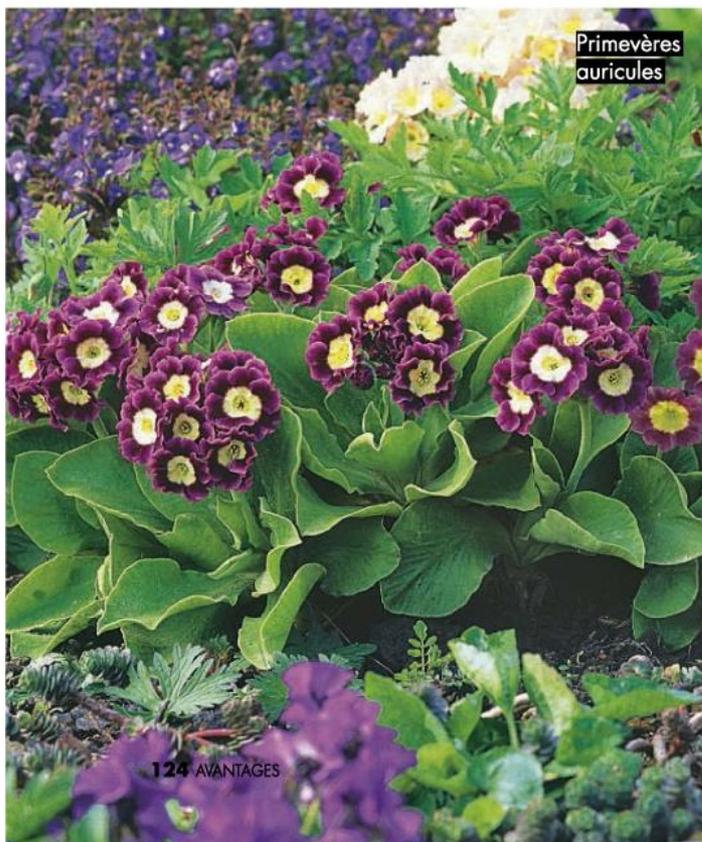
Narcisses
Paperwhite 'Ziva'



Hellébores 'Niger',
roses de Noël

Les plus pimpantes

Les jardineries sont remplies de **primevères larges** comme des tartelettes, bleues, jaunes, orange, vermillon, et de grosses pensées qui ajoutent à ces couleurs du brun, du roux, du mauve et du violet, soulignés de grosses moustaches brunes. Dès que le soleil les effleure, les **pensées** embaument. Les grosses primevères, en revanche, restent inodores. Celles qui aiment le parfum, et les teintes subtiles en prime, traqueront les **primevères auricules**. Elles se cachent souvent au rayon vivaces, dressant leurs bouquets poudrés jaune acide, gris, bruns, pourpres ou bleu lavande sur un feuillage mat. Elles sont particulièrement jolies en mélange avec des **mini-pensées**. A la maison, c'est en rangs de petites potées, ou en chemin de table bien kitschou, que les tapageuses sont les plus amusantes. Mais c'est dehors, contre une fenêtre ensoleillée, que primevères auricules et pensées fleurissent le plus longtemps : jusqu'en mai si l'on pense à enlever les fleurs fanées. On les associe à des **hellébores orientales et corses**, elles aussi en beauté jusqu'en mai, pour avoir vite fait et pour longtemps des fenêtres fleuries.



Primevères
auricules

ELLES SONT FANÉES ET APRÈS ?

Les grosses pensées et les primevères meurent de fatigue avec le printemps. Toutes les autres sont vivaces, donc on peut non seulement les faire refleurir, mais les voir grandir et se multiplier rapidement. Pour cela, sortez-les au grand air sitôt fanées, coupez les fleurs abîmées, puis transplantez-les dans du terreau bien riche (une poignée par plante), en faisant attention à ne pas casser leurs racines, soit en pots, soit en pleine terre à 20 cm d'intervalle. Veillez juste à les arroser si le temps se met au sec. C'est tout !

PHOTOS G&P PHOTOS / FREDERICK STRAUSS / RICHARD BLOOM / JOHN GLOVER



Authentique. Pommeau en terre cuite et bout en laiton, à visser directement sur le tuyau d'arrosage. H. 20 cm, 85 €, bacsac.com



2 en 1. Outil en fer forgé, pour planter et aérer la terre. L. 21 cm, 14,90 €, landmade.fr

Cultivez VOTRE BALCON

JARDINIÈRE, PANIER, OUTILS... AVEC CES ACCESSOIRES, JARDINER EN VILLE EST UN VRAI PLAISIR. par CATHERINE HORNEZ

Suspendue. Balconnière en zinc à accrocher à une rambarde. L. 40 x h. 15 cm, 12,90 €, decoclico.fr



Nomade. Un panier à outils avec bêche et griffe, en osier, avec poignée de transport. Peut aussi se fixer au mur. Ø 0,5 x h. 35,5 cm, 14,40 €, onrangentout.com

PHOTOS: SHUTTERSTOCK.COM ET DR



Insolite. Un arrosoir design tout en courbes. En résine hyper-résistante. 150 cl, 40 €, allesi.com



100 % nature. Des paniers en corde pour habiller avec élégance nos vieux pots. Ø 29/39 x h. 36/42 cm, « Filet », à partir de 24,99 €, fly.fr

JARDIN L'HISTOIRE CONTINUE

☁ exposition ombragée ☀ exposition plein soleil ☀☀ exposition mi-ombre mi-soleil
 ☹ pas d'arrosage ☹☹ arrosage faible ☹☹☹ arrosage moyen ☹☹☹☹ arrosage fort

De ravissantes fugitives

L'éranthis hiémalis

Au premier redoux, il éclôt en cabochons jaunes éblouissant posé sur une collerette vert luisant. Il adore l'ombre et l'humus.

☁☹



Le crocus

Dès février ou mars, ses bouquets jaunes ou mauves annoncent le printemps. On plante ses bulbes en automne.

☀☹



L'iris reticulata

Cueillez-le pour embaumer la maison d'une fine senteur de violette. Au soleil, en sol drainant, il reste pimpant deux semaines.

☀☀☹



La renoncule

Gardez cette rustique dehors pour qu'elle reste jolie quinze jours car, à la maison, elle s'évanouit en une semaine.

☀☹

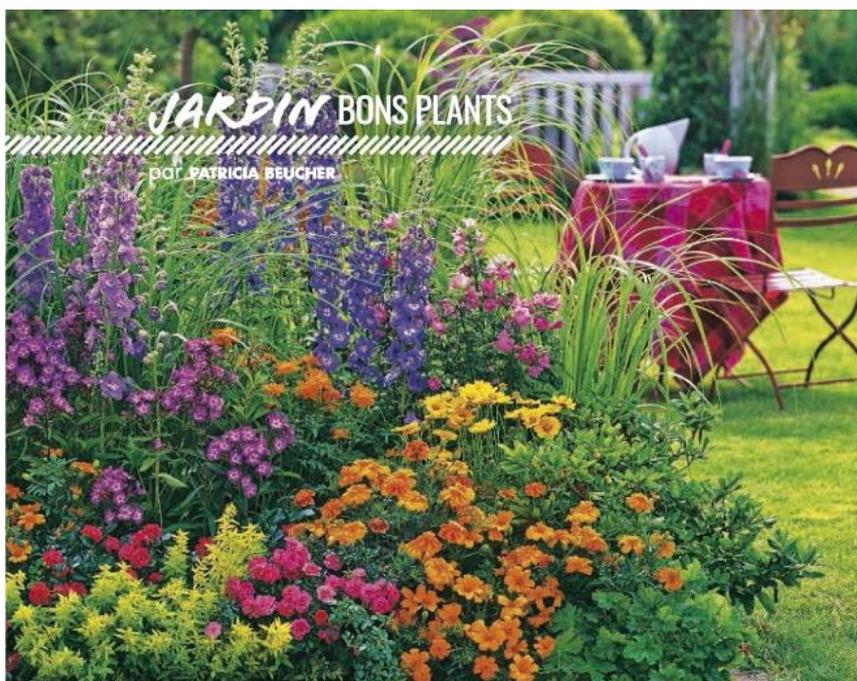


Le freesia

Attention, ce grand frileux succombe au premier courant d'air et fane en deux jours à la maison. Gardez-le dehors, sur une fenêtre ensoleillée, il fleurit deux semaines.

☀☹☹





Plantes vivaces DIVISER, C'EST MULTIPLIER !

COMMENT GARNIR SES PLATES-BANDES SANS RIEN DÉBOURSER ? LA MÉTHODE AD HOC.

Les vivaces sont ces plantes qui ne cessent de s'étoffer au fil des ans. Mais, souvent, après quatre ou cinq ans au même endroit, elles fleurissent moins. Pour relancer la floraison, il faut les diviser en portions grosses comme le poing et les replanter. C'est l'occasion de former des bandes de fleurs spectaculaires et aussi de préparer les trocs du printemps.

1 Quand ? De février à avril, c'est la période idéale.

2 Comment ? Pour la plupart, une fourche suffit pour soulever la souche, puis on la divise à la main. Pour les plus compactes, comme les asters ou les épimédiums, on enfonce deux fourches dos à dos au centre de la souche. Puis on les écarte pour éclater la souche tout en l'extrayant. On recommence pour la diviser en autant d'éclats nécessaires.

3 Et après ? Il suffit de bêcher le sol pour préparer les trous de plantation à 30 cm d'intervalle, de jeter une poignée de compost mûr au fond de chacun d'eux avant d'installer les nouveaux plants. Puis on arrose copieusement, même s'il pleut.

4 Il y en a trop ? Tant mieux. On plante tout ce qui reste en pots et on étiquette. On emportera nos vivaces dans les trocs du printemps pour les échanger contre de nouvelles plantes.



ON Y VA Visiter l'arboretum de La Petite Loiterie pour repérer des arbustes et des arbres inconnus parmi les quelque 1 700 espèces et variétés de ce parc planté avec un grand soin pédagogique. On peut aussi s'y former : le samedi 24 février à 15 h, ce sera « La taille d'entretien des arbustes ». Visite (2 h) : 9 € ; 12 € avec animation, tarifs réduits pour les groupes. Arboretum de La Petite Loiterie, Le Sentier, 37110 Monthodon. Tél. : 02 47 29 61 64. lapetiteloiterie.fr

126 AVANTAGES



LA PLANTE DU MOIS

L'EDGEWORTHIA CHRYSANTHA

C'est son parfum d'encens qui attire le regard sur la multitude de petits bouquets blancs et jaune citron disséminés le long de rameaux épais, à l'écorce satinée, gris doré. L'arbuste n'est pas grand (1,50 m) et il a la prestance singulière d'un petit frangipanier. A la fin du printemps, il se pare comme lui de longues feuilles vert mat. Pas difficile, il grandit lentement dans tous les sols frais et un peu ombragés, embaumant le jardin durant près de deux mois.

De 30 à 40 € chez les pépiniéristes spécialistes des arbustes. 69,50 € le pot de 10 l chez Truffaut.



RETROUVEZ COMME UNE ENVIE DE JARDINS...

présenté par **Jamy Gourmaud** tous les dimanches à 16 h 15. Chaque semaine, au guidon de sa moto vintage, Jamy sillonne les

3 routes de France pour nous faire découvrir les plus beaux jardins et partager avec des jardiniers passionnés leur savoir et leurs secrets. #enviedejardins <http://www.france3.fr/emissions/comme-une-envie-de-jardins>

La fin des fuites

POUR RÉPARER LE VIEIL ARROSOIR EN ZINC CHINÉ EN BROCANTE, COLMATER LES FUITES DU RÉSERVOIR D'EAU DE PLUIE, VOIRE CELLES DE LA TERRASSE : UN PSCHITT, UN PEU DE PATIENCE (IL FAUT QUE ÇA SÈCHE), ET C'EST FINI.

Spray imperméabilisant Aquablock, Rubson, 19,90 €. Magasins de bricolage.

PHOTOS GAF PHOTOS / FREDERIC STRAUSS, SHUTTERSTOCK.COM ET DR

Le mois prochain, profitez de notre offre exceptionnelle :
un agenda malin pour jardiner dans le bon tempo
 avec votre magazine

4,45 €
 seulement*



easy jardin
avantages

+ CALENDRIER LUNAIRE

AGENDA PRATIQUE
DU JARDIN 2018

60 pages
de conseils
futés pour
ne plus
se planter

Série limitée,
 en vente en kiosque
 avec votre magazine

Liste des points de vente
 sur magazine-avantages.fr

easy jardin une collection branchée nature ...

* Votre magazine 2,50 € + l'agenda jardin 4,45 €, soit 6,95 € seulement

DIY NUANCES PASTEL

POCHETTE SURPRISE

Voilà une jolie manière de parfumer notre intérieur. Glisser une jacinthe et une feuille de papier de soie dans un petit cône formé avec une feuille cartonnée, auquel on agrafe un ruban de satin. Et on suspend le tout à la poignée de la porte.



PARFUMS de saison

JACINTHES ET ANÉMONES ANIMENT LA TABLE DE LEURS DÉLICATS
EFFLUVES ET COULEURS GOURMANDES. par EVE-MARIE BRIOLAT photos JULIE ANSIAU



NUANCIER DE PRINTEMPS

Jacinthes et anémones font la paire ! On se balade avec gourmandise dans ce jardin éclairé de bougies, aux teintes tendres et acidulées.

GLAÇAGE FLEURI

Comestibles, une fois bien lavés, les pétales de jacinthe peuvent orner le glaçage de nos gâteaux, avec un effet ton sur ton.



PARTIE DE CAMPAGNE

On donne de la couleur à son brunch en associant délices salés et sucrés à des compositions florales dans les mêmes tonalités. Et l'on rassemble le tout sur des plateaux parsemés de confettis.



COUVERTS ENDIMANCHÉS

Les pastels passent à table ! Délimiter avec du masking tape la zone à peindre des couverts et trempez-les dans la peinture, acrylique de préférence. Retirez l'adhésif une fois que c'est sec.



DÉCO IDÉES LUMINEUSES

FAITES ENTRER la lumière

DE LA TRANSPARENCE, DES CIELS POUR VOIR LOIN, DES TONS ÉCLATANTS OU BRILLANTS, UNE PETITE CURÉ DE LUMINOTHÉRAPIE, C'EST TENTANT, NON ? par CATHERINE HORNEZ

AVIS DE BEAU TEMPS

Juste le ciel pour horizon, papier peint panoramique. 45 € le m², aufildescouleurs.com



FANTOMATIQUE

Table en plastique, ø 31 x h. 45 cm, design John Brauer. 175 €, laboutiquedanoise.com



CAPITONNÉE
Chaise en polycarbonate, h. 84 cm. 49,99 €, « Hypnotic », Conforama.

CLAIR OBSCUR

Des stores à lames orientables, en lin ou soie, pour une lumière douce à souhait. Collection « Silhouette », luxaflex.fr





JE VEUX DU SOLEIL...

... dans mon salon et, pour ça, rien de tel que de repeindre un pan de mur dans un jaune pétillant. Pour intensifier l'effet, on dessine au sol un tapis dans la même teinte. Peinture « Mes couleurs & moi », 31,80 €/l, V33 sur leroymerlin.fr



RELOOKING EXPRESS

Le fluo réveille notre déco en un rien de temps. La preuve avec ce marche-pied (Ikea) repeint en jaune flashy et contrasté par des traits de peinture noire en chevrons sur les marches. C'est graphique, moderne, et facile à réaliser. Peinture jaune, 14,90 €/400 ml, Rust-Oleum sur weldom.fr



DANS MA BULLE

Applique en verre soufflé bouche et frêne massif, réglable en hauteur. 149 €, swabdesign.com



DIY



Complètement cintrées Des suspensions légères composées de cintres en métal maintenus entre eux avec du fil de fer. Une fois l'abat-jour réalisé, il ne reste plus qu'à ajouter un cordon de couleur avec sa douille et une ampoule ultradéco. Cordon + douille sur lightinthebox.com et ampoule sur jurassic-light.com

MOCÉES / PHOTO E. VASSEUR / CRÉA L. BIERT

DÉCO IDÉES LUMINEUSES



ESPRIT ATELIER

Fixe ou coulissante, avec ou sans soubassement, porte battante ou pas, quelle que soit sa composition, la verrière est la solution idéale pour séparer sans cloisonner.

En plus, on adore son look indus' pile dans l'air du temps.

Existe en 5 coloris, standard ou sur mesure. Verrière coulissante 5 vitrages, à partir de 1 082 €, *Lapeyre*.

ORIENTABLES

Des lames en bois brut pivotantes, qui se fixent avec des vérins (ni clous ni vis). A peindre ou, comme ici, à recouvrir de papier peint, L. 24 x h. 245 cm. 29,90 € pièce, *leroymerlin.fr*



DIY



RIEN À CACHER

Vitrine en métal et verre, existe en bleu ou gris, L. 83 x h. 113 cm. 179 €, « Fabrikör », *ikea.fr*

PINCE-MOI

Une cornette en porcelaine, mate ou brillante, pour éclairer les petits coins sombres, ø 15,5 x l. 18 cm, fabrication artisanale. 166 €, *tse-tse.com*

VUE À 360°

Applique en métal, h. 23 cm. 39,90 €, « Dot », *leroymerlin.fr*



Des p'tits trous partout dans mes rideaux en papier pour encore plus de lumière et de poésie. Découpez de haut en bas de jolis motifs graphiques ou fleuris à l'aide d'un cutter et d'emporte-pièces. La bonne idée: suspendre des guirlandes électriques à LED derrière le papier, la pièce n'en sera que plus lumineuse le jour et encore plus magique la nuit. Rideaux en papier réalisés avec des pans de papier peint blanc.

INCIDIES/PHOTO J. B. PELLERIN/CRÉA L. WEUNIER

DIY

DES SUSPENSIONS TOUT EN VERRE

NOTRE VAISSELLE PREND DE LA HAUTEUR ET JOUE LES FUNAMBULES POUR FORMER UN LUMINAIRE AÉRIEN.

création et réalisation **SANDRINE ÉCHIVARD**
photos **GERMAIN SUIGNARD**

Il faut • De la vaisselle en verre (assiette, tasse, mug, verre) • Du câble électrique transparent • 2 douilles électriques à vis E27 • 1 barrette de dominos électriques souples • 1 ampoule filament tube vintage E27 et 1 ampoule globe E27 • 1 petite perceuse type Dremel • 1 fraise diamant spécial verre \varnothing 6,4 mm + de l'huile de coupe • 1 pince pour dénuder le câble électrique • 1 pavillon • 1 petit tournevis • Du papier de verre (grain 120) • 1 feutre

1. Le perçage. Marquez au feutre le centre de votre vaisselle avant de percer chaque élément (voir Astuce). A l'aide de la petite perceuse, équipée d'une fraise diamant spécial verre (du diamètre de votre câble électrique), marquez votre centre en positionnant pendant 3 secondes votre mèche à 90° (réglée à 25000 tours/min). Mettez une goutte d'huile, puis percez : tenez la perceuse à 45° (photo), gardez sa pointe fixe au centre, tournez au fur et à mesure votre vaisselle pour creuser le verre en « entonnoir ». Veillez à rajouter régulièrement de l'huile de coupe dès que les copeaux ressemblent à de la poudre. Polissez légèrement avec un papier de verre pour adoucir la coupe. **2. L'assemblage.** Installez la douille à vis en faisant passer les fils préalablement dénudés dans les bornes du noyau de la douille. Remontez le tout avec le corps de la douille. Organisez votre vaisselle harmonieusement, passez le câble électrique. Stabilisez chaque pièce en intercalant des dominos, cela vous permettra aussi de jouer sur les intervalles. **3. La pose.** Pensez à couper l'électricité, connectez au plafond vos suspensions à votre sortie électrique, ajoutez un pavillon pour cacher les fils. Fixez une belle ampoule à chaque suspension.

Pour les plus pressées, il existe des kits de suspension déjà tout montés sur flex.com ou sur creative-cables.fr



1



2



Astuce

Pour trouver facilement le centre d'un cercle, il suffit de tracer 3 cordes (segment qui joint deux points du cercle), de marquer ensuite leur milieu et de tracer leurs perpendiculaires. L'intersection des 3 lignes vous indiquera précisément le centre du cercle.





ULTRA-SLIM

CETTE BALANCE ÉLECTRONIQUE AVEC ÉCRAN LCD SE PLIE EN QUATRE POUR UN RANGEMENT AU TOP ! 24,95 €, B.BAD BY BIRAMBEAU, SUR AMAZON.FR



JE VEUX UNE TABLE dans ma mini cuisine !

CASER UN COIN REPAS DANS UN TOUT PETIT ESPACE, C'EST POSSIBLE GRÂCE À CES SOLUTIONS INGÉNIEUSES.

La rabattable fait le mur (1). Fixée à mi-hauteur, elle fait office de mange-debout, parfait pour le café du matin. Pour plus de confort, on lui associe des tabourets hauts pliables. Ultra-fine, quand on n'en a plus besoin, elle se plaque contre le mur et n'entrave pas le passage. À partir de 39 €, leroymerlin.fr, lapeyre.fr, ikea.fr

La coulissante se glisse dans le tiroir (2). Elle se cache derrière la façade du tiroir haut et sort en se dépliant (meuble de 45 à 90 cm). Elle a un certain prix, de 250 € à 450 € env., chez la plupart des cuisinistes. Pour les bricoleuses, on peut acheter le mécanisme sur richelieu.com et l'installer sur son meuble en suivant le tuto du site.

L'escamotable se dissimule dans un caisson. Grâce à un mécanisme ingénieux, elle s'élève au niveau du plan de travail dès qu'on en a besoin. Ses dimensions sont celles d'un meuble bas : l. de 30 à 56,8 cm x p. de 60 ou 30 cm. On peut la bricoler soi-même grâce à une ferrure magique. 108 €, accessoiresdecuisine.com

La plus créa... Trois planches, des roulettes et, hop, on assemble une table de sorte qu'elle encadre la machine à laver ou le lave-vaisselle et se glisse sous le plan de travail.



1856

C'EST L'ANNÉE DE NAISSANCE DE FER À CHEVAL, LA PLUS ANCIENNE SAVONNERIE DE MARSEILLE

classée Entreprise du Patrimoine Vivant. C'est tout dire de son savoir-faire ! La recette est la même depuis plus de 160 ans et la fabrication toujours artisanale. Indispensable dans la maison. Ainsi, saviez-vous qu'il n'a pas d'équivalent pour nettoyer et raviver votre canapé en cuir ? À partir de 3 €/100 g, savon-de-marseille-boutique.com

PHOTOS DR



MON TRUC EN PLUMES

Le célèbre petit homme en bois O'Cedar revient avec deux nouveautés : un plumeau à fibres électrostatiques, qui emprisonne jusqu'à 2 fois plus de poussière qu'un modèle classique, et un autre traité à la cire pour redonner de l'éclat à nos meubles. 1 manche + 2 plumeaux, 2,95 €, O'Cedar, en GMS.



VOTRE CADEAU

L'aspirateur innovant

Un aspirateur sans sac plus puissant, plus performant, plus hygiénique grâce à sa technologie Vortex. Pratique, ses 4 positions permettent une aspiration optimale en toute situation. Ses 2 collecteurs de poussière, séparant les poussières lourdes des poussières fines, et ses 3 niveaux de filtration offrent un entretien facile. Aspirateur Comfort EcoLine Blizzard CX1, Miele, 499,99 €. miele.fr

• 2 aspirateurs Comfort EcoLine Miele seront offerts par Instants Gagnants (vous saurez immédiatement si vous avez gagné) aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTASPI par SMS au 74400* (x SMS+) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.

Abonnez-vous à avantages

12 NUMÉROS
AVANTAGES
(valeur 30€)



LA TROUSSE DÉCOUVERTE
ET LA SOLUTION MICELLAIRE
(35€)



29€

au lieu de
65€



la chēnaie PARIS

Née de la découverte d'un extrait de chêne aux surpuissantes propriétés anti-âge, LA CHÉNAIE est une gamme de soins naturels et innovants, sans paraben, à l'efficacité prouvée. Découvrez votre routine Beauté grâce à Avantages !

www.lachenaie.com



Tous les produits
sont développés
et fabriqués en France.

Solution Micellaire Démaquillante

Fraîche et légère, elle efface toute trace de maquillage, même waterproof, avec une infinie douceur.
(valeur 16€ - 200ml)

Trousse Découverte

Sérum Anti-Âge Suprême (flacon-pompe 7,5ml)
Crème Jeunesse Jour (tube 15ml)
Lift Éclat Immédiat (tube 10ml)
Gelée Clarté Exfoliante (tube 15ml)
(valeur 19€)

Je m'abonne

Par Internet

www.magazines.fr/avantages

Code express Grand format : **TAV219**

Format poche : **TAP121**

Par téléphone

01 84 888 222 (prix d'un appel local)

Par courrier

en complétant et retournant ce bulletin d'abonnement avec votre règlement à :
AVANTAGES - LIBRE RÉPONSE 92467
93509 PANTIN CEDEX

Offre valable en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Avantages au prix de 2,50€ (+ 2,50€ de frais de port) et le magazine Avantages poche au prix de 2€ (+ 2,50€ de frais de port). Vous pouvez acheter le coffret découverte LA CHÉNAIE à 19€ + 5€ de frais de port et la solution micellaire démaquillante LA CHÉNAIE à 16€ + 5€ de frais de port. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

AVANTAGES CLASSIQUE : 12 n° + La Trousse Découverte + La Solution Micellaire Démaquillante la chēnaie = 29€ seulement au lieu de 65€ E54A1

AVANTAGES POCHE : 15 n° + La Trousse Découverte + La Solution Micellaire Démaquillante la chēnaie = 29€ seulement au lieu de 65€ E54A2

AVANTAGES CLASSIQUE : 12 n° = 25€ seulement au lieu de 30€ E54A3

AVANTAGES POCHE : 15 n° = 25€ seulement au lieu de 30€ E54A4

Mes coordonnées Mme Mlle M.

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code Postal | | | | | Ville :

Tél. :

E-mail :

J'accepte de recevoir par e-mail les offres des partenaires du groupe Marie Claire

Je règle par :

Chèque à l'ordre de AVANTAGES Carte bancaire

N°

Date d'expiration

Cryptogramme

Bloc de trois chiffres au verso de votre carte

Date et signature obligatoires :

DÉCO DANS MON JARDIN D'HIVER

MA MAISON en mode jungle

VOGUANT DANS LES AIRS, PROFITANT DU SOLEIL DEVANT LA FENÊTRE
OU PRENANT LA POSE DANS UN PANIER, LES PLANTES DÉPLOIENT FEUILLES
ET RACINES SANS COMPLEXE. par CATHERINE HORNEZ photos LIVING INSIDE et TAVERNE AGENCY

BAIN DE FRAÎCHEUR

Ambiance thalasso pour ces orchidées et autres tillandsia qui profitent de la clarté et de l'humidité des lieux. On aime l'idée de suspendre au-dessus de sa baignoire des plantes aux allures un peu folles, carrément dépaysant et relaxant. Baignoire conçue par Patricia Urquiola pour Agape design.



C'EST AU MENU

Un tableau noir, six pots (manomano.fr), des colliers de suspension de plomberie quelques coups de perceuse, et à moi les petites herbes fraîches tout au long de l'année ! Faciles à vivre, les aromatiques – marjolaine, romarin coriandre ou ciboulette – sont aussi belles qu'indispensables en cuisine.



FILLES DE L'AIR

Bouts de ficelle et terre cuite suffisent à donner du style à des suspensions archinaturelles. Plantes grasses ou pas, elles aiment danser dans la lumière, légèrement filtrée par des volets intérieurs en lin et bois blond.



MOBILE POUR GRANDS ENFANTS

Kakemonos et consœurs forment une animation végétale très déco qui, certes, ne chante pas de berceuse, mais invite à la méditation.



PORT DE REINE

Bien campée sur son piédestal, cette plante généreuse occupe avec fierté l'espace. Parfaite en bout de canapé ou pour animer un espace en manque de déco.

DÉCO DANS MON JARDIN D'HIVER



MELTING POT(S)

Trop chichiteux le bouquet en centre de table ? On voit alors les choses en grand... On réalise une vraie composition végétale dans un esprit bohème, où formes et espèces se marient en toute liberté.

MOOD BOARD

Un petit espace sans vie dans notre entrée ? Vite, on le met au vert en plaçant ça et là, sur une treille fixée au mur, une pléiade de plantes en pot aux teintes et ports variés. Un mur végétal qui change en fonction des envies et des saisons.



GUEST STAR

Bien installée sur un banc vintage ou jouant la grooipie du pianiste, cette plante araignée (ou chlorophytum) théâtralise le décor et se plie à tous les styles, du plus design ou plus rétro.



POSTÉES DEVANT LA FENÊTRE...

En quête de lumière, les plantes ont ici bien trouvé leur place. Elles se fondent parfaitement dans ce décor épuré, d'un blanc éclatant ponctué de notes de bois clair.

DÉCO L'HISTOIRE CONTINUE

Quelle souplesse !

Suspension en chêne, elle s'adapte au diamètre du pot, h. de 0,80 à 1 m. De 38 à 48 €, « Shinai », miwitipee.com

Pas la main verte ?

Adoptez un kokedama stabilisé, h. 40 cm. 94 €, Adventive sur thecoolrepublic.com

Délicate Suspension en lamelles de bois naturel, ø 40 x h. 40 cm. 39,90 €, « Helsinki », leroymerlin.fr

Sculpturale Déco en carton à assembler soi-même, L. 53 x h. 33 cm. 34 €, sur madeindesign.com

Trio de tête Jardinière à suspendre en métal et manche en bois, ø 29 x h. 37 cm. 11,50 € pièce, ikea.fr

Rondement belle Table en bois recyclé, ø 140 x h. 76 cm. 899 €, « Neuilly », maisonsdumonde.com

Iconique Conçue en 1960, la « Panton » est la 1^{re} chaise en plastique moulé, existe en 6 couleurs. 249 €, vitra.com

EN MANQUE D'INSPIRATION ?

PHOTOS DE ET VITRA



Astuces et conseils pour mettre au vert sa maison sans se prendre la tête. Sophie Lee, styliste botaniste, nous livre ses secrets pour connaître les plantes faciles à vivre, végétaliser un bord de fenêtre à prix mini... « *Vivre parmi les plantes* ». 19,95 €, éd. Glénat.



Visite guidée dans les plus belles maisons végétalisées d'Europe: idées créatives et DIY faciles. « *Urban Jungle* », d'Igor Josifovic et Judith de Graaff. 24 €, éd. Eyrolles.

Jolies gambettes Des pieds en bois à fixer sous n'importe quel plateau. À partir de 75 € les 4, prettypegs.com

DIY INSPIRATIONS VÉGÉTALES

DES CRÉATIONS nature

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS ET
GLANONS ICI ET LÀ NOS MATIÈRES PREMIÈRES
POUR METTRE LA MAISON AU VERT.

création et réalisation **SANDRINE ÉCHIVARD**
photos **GERMAIN SUIGNARD**

UN BANC PAYSAGER

Une assise aux lignes épurées, qui marie matières brutes et modernité. Facile à réaliser et durable, une belle entrée en matière.

Il faut • 1 banc en bois (ici, 140 x 40 cm) • 1 planche de coffrage ép. 18 mm • De la colle à bois • Des vis bois • 1 plaque de Plexi de L. 1 m x l. 0,40 m x ép. 4 mm • De la mousse • 1 scie cloche (ø du branchage) • 1 scie • De la peinture blanche spéciale bois • 1 grande branche

Créez le cadre du banc de façon à le rehausser pour y intégrer ensuite la mousse. **Découpez** dans les planches de coffrage 2 long. de 140 x h. 10 cm et 2 de 40 x h. 10 cm. **Peignez-les** en blanc, laissez sécher. Collez, puis vissez les planches de manière à former le cadre. **Vissez** le cadre sur l'assise du banc et découpez à la scie cloche le trou du diamètre de la branche. **Passer** le branchage dans ce trou et déposez la mousse stabilisée dans le fond du coffre. **Découpez** la plaque de Plexi à la scie sauteuse et déposez-la sur une partie de l'assise pour un effet plus graphique.

Astuce POUR STABILISER LA MOUSSE Nettoyez-la, puis laissez-la s'assoiffer à l'abri de l'humidité quelques jours. **Préparez** la solution de stabilisation en suivant bien ce protocole... Pour 100 ml : 30 ml de glycérine, 70 ml d'eau, 1 petite pincée de sel et quelques gouttes de colorant alimentaire vert. **Versez** la solution dans un récipient peu profond sur 1 cm de hauteur, puis déposez la mousse côté terre. Par absorption, elle va se gorgier de la solution stabilisante et retrouver une belle couleur verte.



UNE COUPE BRANCHÉE

La nature passe à table avec cette coupe à fruits composée de petites tiges ou branchages.

Il faut • Des tiges végétales vertes, type houx, gui ou bambou • 1 saladier rond ø 30 cm • 1 sécateur • 1 pistolet à colle chaude • De la colle liquide pour pistolet

Les étapes 1-2. Nettoyez les tiges et coupez-les en petits bâtonnets : L. 8 et 12 cm.

3. Déposez au fond du saladier une première couche de bâtonnets pour former la base de la coupe, puis encollez-les. Formez maintenant les côtés de la coupe en encollant les autres bâtonnets. Croisez-les entre eux. Laissez sécher.

4. Démoulez délicatement la composition.

DES TATTOOS EN FLEUR

Housse de coussin, drap, rideaux... sublimez et personnalisez vos textiles avec cette technique d'impression végétale simplissime. De quoi faire souffler un vent de poésie dans la maison.

Il faut • Des feuilles, plantes, fleurs fraîches (fougères, fleurs d'anis, Fatsia Japonica) • Des housses de coussins en coton ou en lin (teintes claires) • Du papier absorbant • 1 feuille cartonnée épaisse • 1 marteau • Solution à base de sulfate de fer : à préparer ou à acheter (lire Astuce)

Les étapes 1. Glissez une feuille de carton épaisse à l'intérieur du coussin, puis placez la fleur ou la feuille sur le coussin. Recouvrez-la d'une feuille de papier absorbant. Installez l'ensemble sur une surface plane et dure. **2.** Martelez le végétal : en quelques secondes, le tanin de la plante sera libéré sur le coussin. Otez papier absorbant et végétal, patientez afin que l'empreinte sèche.

3 Fixez l'impression au pinceau sur le végétal avec la « soupe de clous » (lire Astuce) ou plongez le tissu dans la solution de sulfate de fer + eau. Rincez à l'eau claire.

4 Laissez sécher. Repassez sans vapeur.



Astuce Le sulfate de fer fait ressortir le tanin et donne cette teinte « grisée terre d'ombre » très tendance. A savoir, l'intensité de la teinte finale dépend du nombre d'applications ou du temps de trempage. On le prépare soi-même en faisant macérer des clous rouillés dans de l'eau pendant quelques jours : la fameuse « soupe de clous » ! Ou on l'achète dans les jardinerie ou les magasins de bricolage.



Astuce La touche déco qui change tout ? Des joints colorés. Pour les réaliser, préparez votre mélange spécial joint (en magasin de bricolage), puis ajoutez un peu de colorant universel vert. Mélangez soigneusement et coulez vos joints comme d'habitude.

UNE TABLE DE REMPOTAGE

Semer, jardiner, planter, c'est le moment ! A la sortie de l'hiver, on n'a envie que d'une chose : mettre les petits pots dans les grands.

Il faut • 1 table haute, type console
 • 1 palette • 1 plaque d'Isorel • Du carrelage rectangulaire (ici, Leroy Merlin) • De la colle pâte et joint 2 en 1 (Bostik) • Du colorant universel vert (ici, Leroy Merlin) • Du badigeon blanc pour le bois (Libéron) • 1 barre Inox (Ikea) • 1 meuble à casiers (Maisons du Monde) • Des crochets ouverts • Du chant plat de finition • Du papier de verre

Carrez le plateau de la table en laissant libre l'espace pour poser le cadre et réalisez des joints de couleur (lire Astuce), très tendance. Posez le chant de finition. **Démontez** une palette et récupérez les planches. Polissez-les au papier de verre. **Créez** un cadre avec ces planches, que vous visserez sur le plateau de la table.

Vissez la plaque d'Isorel, peinte en vert, pour créer le fond du cadre. **Vissez-y** des crochets ouverts, puis fixez la barre en Inox sur le devant de la table. Posez le meuble à casiers, dans lequel vous rangerez vos graines. **Patinez** la table et les montants du cadre avec un badigeon blanc spécial bois pour unifier.





UN JARDIN SUSPENDU

Confortablement installés dans une résille de cuivre, les tillandsia s'épanouissent tout en légèreté pour nous offrir un décor unique et onirique.

Il faut • Des tampons à récurer en cuivre
 • 1 paire de ciseaux • Des tillandsia
 • Des crochets adhésifs • Du fil Nylon
 • 1 saladier ou un vase

Les étapes **1.** Déroulez le tampon à récurer et mettez de côté l'anneau maillé du centre. Démailliez l'anneau pour ne garder que les fils de cuivre. **2.** Fermez l'une des deux extrémités du « tube » cuivré, en nouant quelques fils de cuivre. Ne serrez pas trop si vous glissez un tillandsia usneoides (mousse espagnole) pour un effet racines. **3.** Mettez en forme votre suspension avec un saladier ou un vase. **4.** Doublez deux longueurs de fil cuivré (vous pouvez aussi les tresser) et fixez-les en deux points sur le pourtour supérieur de la suspension. **5.** Placez les tillandsia. Accrochez les suspensions en accumulation, à des hauteurs différentes.



Côté entretien

Le tillandsia est peu contraignant : des brumisations d'eau minérale 2 ou 3 fois par semaine suffisent.



MA POCLETTE sanglée

LES ANNÉES 80 SONT REVISITÉES AVEC CETTE POCLETTE TENDANCE CROCHETÉE EN RELIEF. UNE FOIS LA TECHNIQUE MAÎTRISÉE, ELLE SERA VITE RÉALISÉE.

Le motif est divisible par 30 (+ 1) m.

X Gris
X Noir
X Marron



Dimensions : 40 x 34 cm
Points employés : Maille serrée : ms • Point albanais : pour créer un effet de relief, piquer le crochet seulement dans le brin avant de la m.

A lire



Retrouvez cet ouvrage graphique ainsi que 23 autres tout au crochet dans « *New crochet* », de Molla Mills, photos Saara Salmi, éd. LTA, 23 €.

Il faut • Fils coton Catania Grande marron, noir et gris : 3 pel. par couleur • Crochet n° 3,5 • Ceinture en cuir L. 60 cm
• 45 x 40 cm de coton gris pour la doublure
• Zip séparable de 35 cm • Gros-grain gris

RÉALISATION

Monter 1 chaînette de 151 m. avec le fil gris, la fermer par 1 ms. **Crocheter** 5 ms en gris. A la moitié de la 6^e ms, changer pour le fil marron (voir page suivante « Changement de couleur en mailles serrées »). **Crocheter** 7 ms en marron et, à la moitié de la 8^e ms, changer pour le fil noir. Crocheter 6 ms en noir et, à la moitié de la 7^e ms, changer pour le fil gris. Crocheter 3 ms en gris et, à la moitié de la 4^e ms, changer pour le fil noir. **Attention : les fils en attente sont toujours insérés dans les ms.**

1^{er} tour : crocheter * 7 ms en gris, 8 ms en marron, 7 ms en noir, 4 ms en gris, 4 ms en noir *. Répéter de * à * jusqu'à la fin du tour. Après le motif noir, crocheter 2 ms en marron.

2^e tour : passer au 2^e tour en crocheter en spirale. Crocheter en utilisant le point albanais, qui permet de créer l'effet de relief : piquer le crochet seulement dans le brin avant de la m. **Crocheter** 6 ms en gris et, à la moitié de la 7^e ms, changer pour le fil marron. Crocheter 5 ms en marron et, à la moitié de la 6^e ms, changer pour le fil noir. Crocheter 6 ms en noir et, à la moitié de la 7^e ms, changer pour le fil marron. Crocheter 1 ms avec le fil marron et, à la moitié de la 2^e ms, changer pour le fil gris. Crocheter 2 ms avec le fil gris et, à la moitié de la 3^e ms, changer pour le fil noir. Crocheter 2 ms en noir et, à la moitié de la 3^e ms, changer pour le fil marron. Crocheter 1 ms en marron et, à la moitié de la 2^e ms, changer pour le fil gris. Crocheter sur ce tour * 7 ms en gris, 6 ms en marron, 7 ms en noir, 2 ms en marron, 3 ms en gris, 3 ms en noir, 2 ms en marron *. Rép. de * à * jusqu'à la fin du tour.

Continuer en suivant le diagramme ci-contre. Un petit décalage se forme au changement de tour. **Crocheter** 54 tours, puis terminer le travail en coupant et en rentrant les fils.



ASSEMBLAGE

1 Epinglez le Zip sur le bord de l'ouvrage, en veillant à ce que les motifs soient bien alignés des 2 côtés. Le Zip est un peu plus court que l'ouvrage. Le coudre sur chaque côté.

2 Couper la doublure aux dimensions de l'ouvrage en ajoutant une marge de couture de 1 cm et de 4 cm sur le bord supérieur (3 cm pour avoir de la marge à l'intérieur de la doublure + 1 cm pour la couture du bord supérieur). Coudre la doublure et repasser les coutures ouvertes.

3 Rentrer les angles de la doublure et les coudre pour donner un peu plus d'ampleur aux angles de la sacoche.

4 Coudre le fond de l'ouvrage à la main en veillant à ce que les motifs soient bien alignés.

5 Placer la doublure à l'intérieur de la sacoche envers contre envers. Coudre de petites boucles de gros-grain aux coins supérieurs de l'ouvrage. Coudre la doublure sur les bords du Zip à la main avec un fil solide.

6 Marquer l'emplacement de la sangle sur la pochette. Percer quelques trous dans la sangle si nécessaire pour faciliter la couture.

7 Coudre la sangle sur le devant, dans le dos et sur le fond du sac. Au dos, la couture est à environ 12 cm du fond.

8 Ajuster le volume du sac en serrant ou en desserrant la sangle.

CHANGEMENT DE COULEUR EN MAILLES SERRÉES

1 Piquer le crochet dans la m. du tour précédent, 1 jeté, ramener le fil à travers la m.

2 Faire un jeté avec le fil de la nouvelle couleur. Ramener les 2 boucles avec le nouveau fil.

3 Continuer avec le nouveau fil en insérant le fil en attente dans les mailles.



JEUX SUDOKU

par DIANE MONTFORT

N°1 Moyen

	7	5		3			
9		5	6				
	6		1	8		4	5
		9					1
	5	1	3		8	6	
6					2		
2	3		4	5		1	
				1	5		6
			8	2		9	

N°3 Moyen

	8						6
		6	5	4			1
	5	1					8
	4	3			5		
	9	8	1		7	4	2
			6			1	3
5						8	7
8	6			7	3	2	
4							6

N°2 Difficile

				3			
1	5					3	4
	2	6	9			1	
4	3			9	7	8	
			3	6			
		9	1	8			7
	4			1	5	8	
5	8					1	2
			8				

N°4 Difficile

6	9			7			
				2			
2	1	3	9				5
5			4	7			2
4			8		3		9
3	7			2	6		4
	2				8	9	4
			7				
			2				6

Vous trouverez la solution des jeux p. 148

avantages

Avantages est édité par Avantages S.A.S.
Capital 40000 euros.
Siège : 10, bd des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.
Tél. : 01 41 46 88 88. Durée : 99 ans.
Présidente : Elisabeth Leurquin.



Ppx action : Holding Evelyne Prouvost SA,
Marie Claire Album SA. R.C.S. Nanterre B 347 942 120.
Commission paritaire : 0319 K 84475.
N° ISSN 0992-9967. Dépôt légal 1^{er} trimestre 2018.



PRIX DE VENTE AU NUMÉRO

France : 2,50 € (grand format), 2 € (version poche). Bel. : 2,80 € (2,30 € version poche). CH : 5,5 FS. D. : 6,35 €. A. : 5 €. Esp. : 3 €. It. : 4,7 €. Port. cont. : 4 €. Lux. : 3 €. DOM/S : 3 € (DOM/A : 5,50 € version poche). TOM/S : 625 CFP (500 CFP version poche). Grèce : 3 €. Mar. : 31 DH. Tun. : 5 TND.
And. : 2,5 €. Can. : 6,8 \$ CAD.
Publication mensuelle
TVA 2,10 % distribuée
par Presstalis.



Imprimeur :
ROTO SMEETS DEVENTER
Photographe : Reproscan
Imprimé aux Pays-Bas/
Printed in Netherlands
ORIGINE DU PAPIER : ITALIE
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %
CERTIFICATION : PEFC
EUTROPHISATION : P TOT 0,007 KG/TONNE

Avantages Service Relation Abonnés

Retrouvez sur magazines.fr
toutes vos informations (offres, gestion de votre compte...).
Contactez-nous... Par mail : llesserviceclient@magazines.fr
Par courrier : Avantages, 26 bis, rue des Pommiers, CS 30075, 93501
Pantin. Par tél. : 01 84 888 222, ou pour l'étranger : 00 33 1 84 888
222. Par fax : 01 84 21 28 52. Du lundi au samedi, de 8 h à 20 h.
Tarifs abonnements En France : 1 an - 12 n° : 23 € (grand format)
au lieu de 30 € / 2 ans : 46 € au lieu de 60 €. Format poche : 1 an
- 12 n° : 19 € au lieu de 24 € / 2 ans : 34 € au lieu de 48 €.
Pour l'étranger, consulter magazines.fr

ACHATS ANCIENS NUMÉROS

Disponibilité et tarifs par téléphone (au 03 44 62 52 40) ou
sur magazines.fr

LA DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :

ELISABETH LEURQUIN

Important. Nous ne faisons aucune publicité rédactionnelle. Si nous citons une
maison de commerce, c'est uniquement par souci de signaler à nos lectrices un
objet dont la qualité a retenu l'attention de nos spécialistes. Partant du même
principe, les prix ne sont donnés qu'à titre indicatif : étant sujets à fluctuations,
ils n'engagent en aucun cas notre responsabilité. La reproduction, même par-
tielle, de tous les articles et illustrations publiés dans AVANTAGES est interdite.
© AVANTAGES 2018. La reproduction des modèles des couturiers et de « prêt-à-
porter » est interdite, même si ces modèles ont été publiés dans des pages de
publicité. AVANTAGES décline toute responsabilité pour les documents qui lui
sont envoyés ; les manuscrits non insérés ne sont pas retournés.

AVANTAGES

Rédaction, publicité, administration, vente

10, bd des Frères-Voisin,

92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9

Tél. : 01 41 46 88 88. magazine-avantages.fr

E-mail : avaredac@gmc.tm.fr

Directrice de la rédaction Isabelle Bourgeois (86 18)

Rédactrice en chef Audrey Tartarat-Chapitre (86 16)

assistées de Nadira Ourabah (86 18)

Directrice artistique Séverine Leibel (89 63)

Rédactrice en chef adjointe Print-Web Adeline Laffitte (80 46)

Rédactrice en chef adjointe Infos et Société

Marie François (81 73)

Rédactrice en chef adjointe Beauté Gertrude Guesdon (81 53)

Mode Chef de service Valérie Massel (89 85)

Mode Rédactrice Christelle Paris (80 50)

Beauté Chef de service Catherine Pirotte (89 60)

Maison Chef de service Catherine Hornez (89 66)

Cuisine Chef de service Flavia Degrave (fdegrave@gmc.tm.fr)

Tourisme-Culture Françoise Feuillet (89 64)

Rédactrice Web Lily Sèbe (86 17)

Secrétaire générale de rédaction Armelle Fringuet-Devichy (86 59)

Premiers secrétaires de rédaction

Christian Dherbécourt (89 75), Dominique Pascale Gorge (87 13)

Maquette (avamaquette@gmc.tm.fr)

Chef de studio Anne Bloch (89 62), 1^{re} maquettiste Bruno Roy

(84 05), 2^e maquettiste Sarah Gialis (88 39), Frédy Houa (89 80)

Casting et voyages Myriam Hemoum (85 88)

Responsable des offres lecteurs Nathalie Davoise (88 66)

Directrice Exécutive Régie

Elodie Bretaudeau-Fontailles

Publicité Directrice commerciale adjointe

Ghislaine Dichy (87 09, gdichy@gmc.tm.fr)

Directrice de la publicité

Géraldine Keller (87 36, gkeller@gmc.tm.fr)

Directeurs de clientèle

Cécile Planhot (80 78, cplanhot@gmc.tm.fr),

Julien Lafront (88 53, jlafront@gmc.tm.fr)

Retenue d'espace Rosine André (86 01)

Assistante Isabelle Berno (88 58)

GMC Creative : opérations spéciales

Directrice Isabelle Hadida (87 92)

Directrice de clientèle Julia Teyssier (87 75)

Jouez et gagnez Sophie Lebas (87 06)

Directeur Général Délégué Amalric Poncet (84 10)

Directeur de publicité Steve Saleyron (83 95)

Directeur du développement International

Jean de Boisdeffre (88 36)

Communication, Relations extérieures

réalisées par l'agence Chupa Renié Communication

(chupa@chuparenie.com)

Événements et promotion Directeur Yvan Tran (88 24)

Fabrication Directeur Benoît Carlier

Chef de fabrication Sabine Boulanger-Bouhana (87 97)

Assistante Rachida Malki (87 91)

Marie Claire Diffusion

10, bd des Frères-Voisin, 92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9

Directeur de la diffusion France et Export Jean-Luc Filégon

Responsable Produit Laetitia Alzieu

Marketing, coordination générale

Directrice Catherine Morin (81 80)

Directeur Export, Copyright et Diversification

Thierry Lamarre assisté de Yolande Boulanger + 33 (0) 1 41 46 89 44

E-shop Sotrendoo.com

Responsable e-commerce Laurence de Girardier

(ldegirardier@gmc.tm.fr)

Chef de produit Constante Louvet (88 69)

Chef de projet e-commerce Tiffanie Morand (84 20)

Abonnements De France, tél. : 01 84 888 222

(prix d'un appel local). De l'étranger, tél. : 00 33 1 84 888 222

Editrice Elisabeth Leurquin

Directrice de la publication Elisabeth Leurquin

Abonnez-vous !

1 AN - 2 MAGAZINES

34^{€90}

au lieu 63€



12 numéros



6 numéros

Le féminin pratique et optimiste

Avantages vous propose plein d'idées astucieuses pour profiter de la vie et faire partager votre optimisme. Au programme : cuisine, santé-forme, mode-beauté, développement durable et art de vivre.



La création comme art de vivre

Riche, esthétique et résolument féminin, Marie Claire Idées propose des idées tendances et uniques pour tous les tempéraments créatifs qui souhaitent personnaliser leur décoration, cuisiner avec inventivité et customiser leur mode.



JE M'ABONNE

> En retournant ce bulletin sous enveloppe **non affranchie** à Avantages - Libre réponse 92467 - 93509 Pantin cedex

> Par téléphone **01 84 888 222** (prix d'un appel local)

> Par internet : www.magazines.fr/avantages Code express : TAV218

OUI, je profite de votre offre d'abonnement et je choisis :

1 an - 2 magazines

12 numéros d'Avantages (30 €)
+ 6 numéros de Marie Claire Idées (33 €)
= 34,90 € au lieu de 63€

E54C1

1 an

(12 n° d'Avantages)
= 25 € au lieu de 30€

E54C2

JE RÈGLE PAR

Chèque à l'ordre d'Avantages

Carte bancaire N°

Expire fin Cryptogramme 3 derniers chiffres au dos de ma carte

Date et signature obligatoires :

Mme M. Prénom :

Nom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : E-mail :

J'accepte de recevoir les e-mails des offres promotionnelles de la part des partenaires du groupe Marie Claire

Offre valable 6 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Avantages au prix de 2,50 € + 2,50 € de frais de port et le magazine Marie Claire Idées au prix de 5,50 € + 2,50 € de frais de port. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du Service Abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

ADRESSES



PHILIPPE FROISÉ

0039 Italy
0039italy-shop.com
Affelou Paris
01 49 37 73 77
Aldo aldoshoes.com
Alice + Olivia
aliceandolivia.com
André andre.fr
Asos asos.fr
Au Printemps Paris
printemps.com
Baglierina
baglierina.com

Balaboosté aux Galeries Lafayette
01 85 73 73 85
Balsamik balsamik.fr
Bella Jones
bellajones.eu
Benetton
benetton.com
Bensimon
bensimon.com
Bérence berenice.net
B. Solfin
bernard-solfin.fr

Best Mountain
best-mountain.fr
Bijou Brigitte
bijou-brigitte.com
Bobbies
bobbies.com
Boden boden.fr
Bohm
boh-m-paris.com
Broste Copenhagen
brostecopenhagen.com
C&A c-and-a.com
Cadeau Maestro
cadeau-maestro.com
Camaïeu camaieu.fr
Castañer
castaner.com
Céline Lefebure
celinelefebure.com
Charlise charlise.fr
Chaussea
chaussea.com
Chie chiestore.com
Claire's claires.fr
Close sur monshowroom
monshowroom.com
Closed
01 42 78 40 52
Cocktail Scandinave
cocktail-scandinave.fr
Conforama
conforama.fr
Daniela Gregis
danielagregis.it
EDC by Esprit esprit.fr
Edie & Watson
edie-et-watson.com
Electrabike
electrabike.com

Elevenparis
elevenparis.com
Emilio Pucci
emiliopucci.com
Empreintes
empreintes-paris.com
Eram eram.fr
Essentiel Antwerp
essentiel-antwerp.com
Eva Solo evasolo.com
Fashionvictime
fashionvictime.com
Féerie Cake
feeriecake.fr
Fly fly.fr
Frnch frnch.fr
Fuchsia
fuchsiaparis.com
Galerias Lafayette
galeriaslafayette.com
Gémo gemo.fr
Geox geox.com
Guess guess.eu
H&M 2.hm.com/fr
H8li h8li.paris
Herbert Frère Sœur
06 12 71 90 41
Ikea ikea.com/fr
Inouitoosh
inouitoosh.com

Isotoner isotoner.fr
Iyü Design iyu.fr
Jacquemus
jacquemus.com
JustFab justfab.fr
Kaporal kaporal.com
Karl Marc John
karlmarcjohn.com
Kiabi kiabi.com
L'(ae)telier Caesars
atelier-caesars.com
La Fée Maraboutée
lafemmaraboutée.fr
La Halle
lahalle.com
La Petite Française
la-petite-francaise.com
Les Marrisienne
lesmarrisienne.com
Les Petites
01 40 26 91 89
Liu Jo
liujo.com/fr/
Loopita
deco.loopita.fr/fr/
LPB
lpbwoman.com
Luc Kieffer
luckieffer.fr
Madeleine
madeleine.fr

Solutions des sudokus de la page 122

N°1

1	7	4	5	9	3	6	8	2
9	8	5	6	2	4	1	3	7
3	6	2	1	8	7	9	4	5
8	2	9	4	5	6	3	7	1
7	5	1	2	3	9	8	6	4
6	4	3	7	1	8	2	5	9
2	3	6	9	4	5	7	1	8
4	9	8	3	7	1	5	2	6
5	1	7	8	6	2	4	9	3

N°2

9	4	7	5	1	3	6	2	8
1	5	8	6	7	2	9	3	4
3	2	6	9	4	8	1	5	7
4	3	5	2	9	7	8	6	1
8	7	1	3	5	6	2	4	9
2	6	9	1	8	4	3	7	5
6	9	4	7	2	1	5	8	3
5	8	3	4	6	9	7	1	2
7	1	2	8	3	5	4	9	6

N°3

3	8	4	7	2	1	5	9	6
9	7	6	5	4	8	3	1	2
2	5	1	3	6	9	7	4	8
1	4	3	2	9	5	6	8	7
6	9	8	1	3	7	4	2	5
7	2	5	6	8	4	1	3	9
5	3	2	9	1	6	8	7	4
8	6	9	4	7	3	2	5	1
4	1	7	8	5	2	9	6	3

N°4

6	9	8	1	5	7	4	3	2
7	5	4	3	8	2	6	9	1
2	1	3	9	6	4	7	5	8
5	8	1	4	7	9	3	2	6
4	6	2	8	1	3	5	7	9
3	7	9	5	2	6	8	1	4
1	2	5	6	3	8	9	4	7
9	3	6	7	4	1	2	8	5
8	4	7	2	9	5	1	6	3

Extrait de règlement « VOTRE CADEAU »

Le règlement des jeux proposés par *Avantages* peut être envoyé sur simple demande à Avantages-Offres Lecteurs, 10, boulevard des Frères-Voisin, 92792 Issy-Les-Moulineaux Cedex 9. Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6/01/78, tout participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux informations le concernant. Pour toute information sur nos gagnants : magazine-avantages.fr, rubrique *Jeux-Concours*.



Maisons du Monde
maisonsdumonde.com

Mango
0 805 980 308

Max Mara
01 49 52 16 00

Mellow Yellow
mellowyellow.com

Melvin & Hamilton
melvin-hamilton.fr

Minimum
minimumfashion.com

MOA moa.fr

Monki monki.com

Monoprix monoprix.fr

Morgan
morgandetoi.fr

Naeem Khan
naeemkhan.com

Naf-Naf
08 00 623 623

Nahua
nahua-accessoires.com

Napapijri
napapijri.com/fr

Nat & Nin
nat-nin.fr

Nehera
nehera.com

Only
only.com

Pepe Jeans
pepejeans.com

**Petite Mendigote
chez Smallable**
fr.smallable.com

Petrusse petrusse.com

Pieces pieces.com

Pimkie
pimkie.fr

Playa
chaussurecassis.com

Polder polder.fr

Prettylittlething
prettylittlething.com

Primark
primark.com

Sachin & Babi
sachinandbabi.com

Saint Honoré
sainthonore.com

Sans Arcidet
sans-arcidet.fr

Sawtay sawtay.fr

Schade Jewellery
01 42 54 98 79

School Rag
05 63 77 83 83

See U Soon
see-u-soon.fr

Sessùn
sessun.com

Sirconstance
sirconstance.com

Sisley
01 55 35 97 00

**Sophie Seguela
Intérieur**
sophieseguela.fr

**Petite Mendigote
sur Smallable**
smallable.com

Stella & Dot
stelladot.fr

Sud Express
sudexpress.com

Suncoo
suncoo-paris.com

Swildens swildens.fr

Talbot Runhof
talbotrunhof.com

Tex carrefour.fr

Texto
texto-chaussures.com

Tissaia de E.Leclerc
e-leclerc.com

Tohu Bohu
design-tohubohu.net

Traction Productions
01 42 22 28 77

Tung Design
tungdesign.com

U Collection
09 69 36 69 36

**Vagabond
sur Spartoo**
spartoo.com

Valentino
valentino.com

Vanessa Wu
vanessawu.fr

Vero Moda
veromoda.com

Vila
vila.com

Weekend MaxMara
01 49 52 16 00

Zadig & Voltaire
zadig-et-voltaire.com

Extrait de règlement des Grands Prix Avantages de la Beauté 2018

DU 3 FÉVRIER AU 20 MARS 2018 INCLUS,
LE MAGAZINE AVANTAGES ORGANISE LES GRANDS PRIX AVANTAGES
DE LA BEAUTÉ 2018. JEU GRATUIT ET SANS OBLIGATION
D'ACHAT OUVERT À TOUTE PERSONNE MAJEURE, À L'EXCLUSION
DES EMPLOYÉS DU GROUPE MARIE CLAIRE. IL NE SERA ADMIS QU'UN
SEUL BULLETIN PAR PERSONNE ET PAR FOYER.

COMMENT JOUER ?

Se rendre sur le site <http://www.magazine-avantages.fr> pour avoir accès au formulaire d'inscription, y saisir ses nom, prénom, e-mail, adresse postale, âge et profession, puis procéder à l'élection de son produit préféré parmi les catégories listées. Participation possible du 3 février au 20 mars 2018 minuit inclus.

COMMENT GAGNER ?

Un tirage au sort, effectué au plus tard le 15 août 2018, permettra de gagner...

1^{er} prix : un coffret cadeau Brittany Ferries. Valeur : 1 500 €. www.brittany-ferries.fr. Le montant de chaque coffret comprend une partie déductible d'un séjour (ou traversée ou croisière) et une partie sous forme de bon d'achat (1 500 €, dont 60 € à bord). Ce bon d'achat est à utiliser à bord des navires Brittany Ferries dans les boutiques, Spa ou restaurant.

Du 2^e au 6^e prix : un sac Mac Douglas « Alonso-Elodie ». Valeur : 321 €. **Du 7^e au 26^e prix** : une valise de la marque Jump. Valeur : 185 €. **Du 27^e au 36^e prix** : une écharpe 100 % cachemire Gauhar Helsinki. Valeur : 175 €.

Du 37^e au 56^e prix : une mini-imprimante photo. Valeur : 147,60 €. **Du 57^e au 66^e prix** : un bon d'achat La Bagagerie. Valeur : 100 €. **Du 67^e au 76^e prix** : une brosse lissante vapeur. Valeur : 84 €. **Du 77^e au 86^e prix** : un abonnement d'un an à *Avantages* (petit format). Valeur : 24 €.

La participation aux Grands Prix Avantages de la Beauté implique l'acceptation pure et simple du règlement. Modalités du tirage et affectation des lots déterminés dans le règlement complet disponible sur simple demande écrite au service Evénements et Promotion, Avantages, 10, boulevard des Frères-Voisin, 92792 Issy-Les-Moulineaux Cedex 9.

Abonnez-vous à avantages !

1 AN



**POUR VOUS
2 N°S GRATUITS**

25€
au lieu de 30€

2 ANS



**POUR VOUS
6 N°S GRATUITS**

45€
au lieu de 60€

Je m'abonne vite !

PAR INTERNET
www.magazines.fr/avantages
Code express Grand format TAV220

PAR TÉLÉPHONE et suivi des commandes
au 01 84 888 222 (prix d'un appel local)

PAR COURRIER en retournant le bulletin
ci-contre sous enveloppe non affranchie avec
votre règlement à : Avantages - Libre réponse
92467 - 93509 Pantin cedex

Offre valable en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Avantages en grand format au prix de 2,50€ + 2,50€ de frais de port. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

... et je choisis

1 an d'abonnement à Avantages (12 n°s)
= 25€ au lieu de 30€ **2 numéros gratuits** [E54B1]

2 ans d'abonnement à Avantages (24 n°s)
= 45€ au lieu de 60€ **6 numéros gratuits** [E54B2]

MES COORDONNÉES Pour abonner vos ami(e)s, recopiez leurs coordonnées sur papier libre.

Mme Mlle M. Prénom : _____

Nom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville _____

Tél. _____

E-mail _____

J'accepte de recevoir les offres des sites partenaires sélectionnés par le groupe Marie Claire

JE JOINS MON RÈGLEMENT PAR : chèque à l'ordre de Avantages

carte bancaire (Visa, MasterCard, Eurocard) N° _____

Date d'expiration _____

Date et signature obligatoires

Cryptogramme _____

Bloc de trois chiffres
au verso de votre carte

JOUEZ ET GAGNEZ

par SOPHIE LEBAS

PAR SMS AU 74400*

0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4 maximum



8 gammes de 3 Soins à l'onagre bio Weleda

La fleur d'onagre était traditionnellement utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord pour ses vertus nutritives et assouplissantes. Découvrez 3 de ces soins : la Crème de Jour et la Crème de Nuit redensifiantes à l'onagre bio renforcent la structure de l'épiderme et ont un effet tenseur pour la peau. Le Soin Yeux et Lèvres redensifiant à l'onagre estompe les rides et protège les zones fragiles et délicates. weleda.fr (Valeur : 88,95 €.)

Code : AVAONAGRE

4 bons d'achat Anaki

Anaki est une marque de spécialiste de la chaussure qui cultive une certaine idée de la qualité et du luxe désinvolte. Anaki crée des chaussures comme des antidotes au quotidien permettant à toutes les femmes de se distinguer. Pour Anaki, la chaussure n'est pas un accessoire mais la base de l'allure. anaki-paris.com (Valeur : 139 €.)

Code : AVAANAKI



JUMP
PARIS



3 baluchons collection Cassis Jump

Ce baluchon au look néovintage de la gamme Cassis vous accompagnera durant tous vos voyages... Peut être pris en bagage cabine et est ajustable sur la poignée rétractable d'une valise trolley. Il se porte sur l'épaule ou à la main grâce à sa bandoulière confortable et ajustable. jump.fr (Valeur : 165 €.)

Code : AVAJUMP



Règlement disponible gratuitement sur demande par e-mail à jeuxgmc@gmc.tm.fr ou par courrier à GMC Media - Sophie Lebas, avantages jeux mars 2018, 10, bd des Frères-Voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux. Gagnants définis par Instants gagnants ou Tirage au sort. Un seul gagnant par foyer, même nom, adresse, téléphone. Remboursement sous forme de timbres postaux, au tarif maximum soit de 0,75 €* (par SMS) ainsi que le timbre de la demande de remboursement (tarif lent en vigueur), sur demande écrite à l'adresse ci-dessus et expédiée au plus tard un mois après la participation et comportant obligatoirement : nom du jeu, code SMS, date et heure de participation, numéro de mobile appelant, nom, prénom et adresse complète, copie de la pièce d'identité du participant, copie de la facture détaillée de l'opérateur de télécommunication (ou de la facture d'achat de la carte pré-payée). Une seule demande de remboursement par personne, par foyer et par jeu. Jeux en Instants Gagnants ouverts du 07/02/2018 au 11/03/2018, sauf les jeux AVAJUMP et AVAANAKI qui sont en Tirage au sort.

PHOTOS DE NON CONTRACTUELLES. VALEURS INDIQUÉES À TITRE INDICATIF.



OFFRE SPÉCIALE LECTRICE AVANTAGES

BOX 100% BIEN-ÊTRE avantages

12 PRODUITS SPÉCIALEMENT DÉDIÉS À VOTRE BEAUTÉ



MYTHIC OIL

Shampooing aux huiles osmanthus & huile de gingembre

Shampooing pour les cheveux normaux à fins enrichi en huile de gingembre et en extrait d'osmanthus, sa mousse généreuse nettoie et revitalise les cheveux pour leur redonner douceur, fluidité et brillance. Les cheveux sont magnifiés et en pleine santé.
250 ml.

Prix public conseillé : 16 €



EMBRYOLISSE

Crème Nutritive Douceur Mains

Beurre de karité, huile de germe de blé, allantoïne et huiles émoullientes s'associent pour redonner aux mains très sèches et abîmées un aspect lisse, une grande sensation de confort et un toucher infiniment doux.
75 ml.

Prix public conseillé : 7,30 €



TOPICREM

DA Baume Emollient

Le DA BAUME EMOLLIENT a été développé pour répondre aux besoins des peaux sensibles très sèches et atopiques, des nourrissons, des enfants et des adultes.

Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique.
500 ml.

Prix public conseillé : 20,10 €



JEAN D'ESTRÉES

Exfoliant blanc velours

Ce gommage à la texture fraîche & onctueuse rend la peau plus tonique, et plus douce. Riche en beurre de Karité et en huiles adoucissantes : action jeunesse éclat longue durée !

Tube 50 ml.

Prix public conseillé : 10 €



RESCUE®

RESCUE® Pastilles Orange

Besoin d'une pause gourmande pour souffler un bon coup? Craquez pour les Pastilles Rescue®! Ce mélange de 5 Fleurs de Bach® Original participe à votre sérénité tout au long de la journée! Utiles et discrètes, vous les emporterez partout!

50 gr.

Prix public conseillé : 9,88 €



DOVE

Mousse de douche Surgras à l'huile d'argan

La nouvelle Mousse de douche Dove Surgras est infusée à l'huile d'argan et enrichie en agents surgras. Cette mousse vous offre une douche onctueuse, crémeuse et sensorielle tout en nourrissant intensément votre peau. N'attendez plus, succombez à l'effet mousse !
200 ml.

Prix public conseillé : 3,89 €



PALMER'S

Soin nutritif corps au beurre de cacao

Ce soin nourrit, adoucit et apaise au quotidien la peau de toute la famille, même les plus sensibles. Dermatologiquement testée, sa formule aide à atténuer naturellement les cicatrices et imperfections sans laisser de film gras pour une peau lisse et douce au quotidien.
250 ml.

Prix public conseillé : 5,30 €



NAIR

Roll On Cire au Sucre Lait & Miel Peaux Sèches & Sensibles

Ultra rapide et pratique : chauffage au micro-ondes en 15 secondes*. Formule à 98% d'origine naturelle*. Respect des peaux sèches et sensibles. Rinçage à l'eau. Prise en main ultra simple. Jusqu'à 4 semaines de douceur.
100 ml.

Prix public conseillé : 7,20 €



FAROUK CHI BIOSILK

CHI Keratin Silk Infusion

La soie CHI Keratin est un puissant complexe reconstituant qui soigne et hydrate les cheveux secs et cassants. La kératine naturelle reconstitue la cuticule et la soie pénètre dans les cheveux pour retener l'hydratation et lisser la cuticule.
15 ml.

Prix public conseillé : 4,46 €



PEGGY SAGE

Kit spa manucure

Fleur de cerisier et immortelle bleue

Offrez-vous une manucure complète avec ce kit pour les mains à la fleur de cerisier. Idéal pour le voyage ou pour découvrir les produits de la gamme HAND SPA. Assouplir, exfolier, modeler et nourrir; Peggy Sage vous propose 4 étapes pour retrouver des mains douces, lumineuses et délicatement parfumées.

Prix public conseillé : 9,90 €



SUNPASS

Stick lèvres

Stick lèvres SPF 20 spécial « soleil/froid » au beurre de Karité, à l'huile de noix de Coco, vitamine E assure une protection tout en nourrissant, protégeant et réparant les lèvres.
4 gr.

Prix public conseillé : 5,50 €



TROUSSE

Feel Good

Très pratique par sa taille, cette trousse feel good vous suivra partout pour vous inspirer des pensées positives ! Restez belle en toutes circonstances avec cette trousse en coton brut, parfaite pour contenir tous les produits de la box.
Dimensions : 28 x 18 x 8 cm

Prix public conseillé : 15 €

29€90*
 au lieu de 114,53€
 soit **74%**
 de réduction

ÉDITION LIMITÉE
 SOTRENDOO



*Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port. Photos non contractuelles.

BON DE COMMANDE

Suivi des commandes : serviceclient@sotrendoo.com

En ligne avec paiement sécurisé sur sotrendoo.com
 Par téléphone au 01 84 88 43 42 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi, de 9h à 18h.
 Par courrier Renvoyez ce bon de commande et votre règlement (à l'ordre de SIC) à SOTRENDOO/AVANTAGES Mezzo, 1 ter avenue de la Marne - 59290 Wasquehal.



OFFRE EXCEPTIONNELLE !
 POUR 6 € de plus 6 MOIS d'abonnement (6 n°)
 à Avantages poche (valeur 12 €)

JE COMMANDE :

- La Box Avantages 100% Bien-être** 12 produits de grandes marques (réf. 033118)
 + 6 mois au format poche (6 n°) pour 6 € de plus (au lieu de 12 €)
 au prix de **41,80 €*TTC** au lieu de **132,43 €** (35,90 €* + 5,90 € de frais de port)
- La Box Avantages 100% Bien-être** 12 produits de grandes marques (réf. 030118)
 au prix de **35,80 €*TTC** au lieu de **120,43 €** (29,90 €* + 5,90 € de frais de port)
- Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de SIC
- Je règle par carte bancaire (Visa, MasterCard, Eurocard)

N°

Date d'expiration

Cryptogramme

Bloc de trois chiffres au verso de votre carte

Signature

Mme Mlle M. Prénom :

Nom :

Adresse :

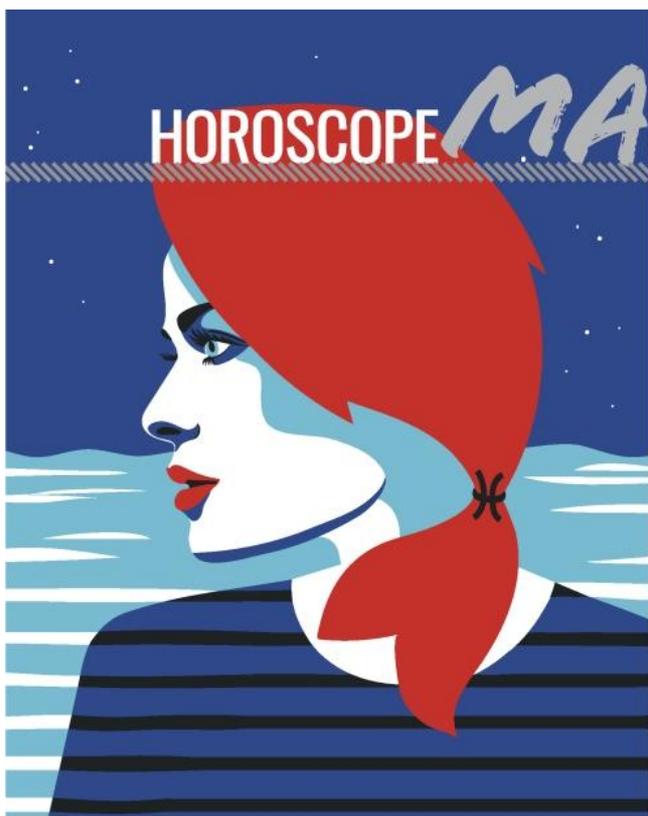
Code Postal : Ville :

Tél : E-mail :

- J'accepte de recevoir par email les meilleures offres de Sotrendoo
- J'accepte de recevoir par e-mail les offres de groupe Marie Claire et de ses partenaires

Offre valable jusqu'au 31/08/2018 dans la limite des stocks disponibles. Les commandes seront traitées dans leur ordre d'arrivée. Les chèques des commandes non satisfaites seront retournés, après clôture de l'opération. Expédition sous 48 heures à réception du règlement. Colissimo Access. France métropolitaine uniquement. Pour l'étranger, DOM-TOM et livraison en relais colis : sotrendoo.com. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part, ces informations pourront être utilisées par le Groupe Marie Claire et par des tiers.

04BAVA354



Poissons

20 février - 20 mars

Cette année, Neptune s'allie à Jupiter pour vous donner les moyens de suivre le courant. Et pas n'importe lequel : le vôtre ! Celui que vous avez choisi. Qu'il s'agisse d'un projet d'envergure longtemps différé ou de nouvelles aventures dans des eaux plus clémentes, vous serez confiante et déterminée. Et votre lucidité vous permettra de mener votre barque avec adresse. Une année riche, donc, que vous traverserez avec constance et persévérance.

Ce mois. Vous êtes sous influence. Et pas n'importe laquelle, celle de Vénus. Vos pulsions fusionnelles vous feront négliger les affaires courantes pour des réjouissances... plus instantanées ! Profitez-en. Enfin jusqu'au 22. Après ce sera plus délicat. 1^{er} décan : vous aurez la langue bien pendue. On ne vous le reprochera pas si c'est à bon escient, sinon...

Sagittaire

23 novembre - 21 décembre

 De la stabilité, voilà ce qu'il vous faut. Vous, ce qui vous importe, c'est de bâtir dans la durée. Les plaisirs éphémères, très peu pour vous. Jupiter vous apporte son soutien et vous donne la patience et la volonté nécessaires pour parvenir à vos fins. Et si vous avez pris des engagements, respectez-les, surtout après le 12. On compte sur vous, ne décevez pas.

Bélier

21 mars - 20 avril

 Aiguillonnée par Mars, vous foncez tête baissée. Mais pour la bonne cause ! Vous saurez canaliser cette énergie au profit d'un projet pro qui suppose une implication totale. Même pas peur ! Mais il n'en sera peut-être pas de même pour votre entourage, restez à l'écoute. 1^{er} décan : une rencontre est possible, mais est-elle souhaitable ? A vous de voir...

Gémeaux

22 mai - 21 juin

 Am-stam-gram... des opportunités se présentent à vous et il vous sera bien difficile de choisir. Côté cœur, vous serez très sollicitée, mais il faudra garder la tête sur les épaules. Côté pro, un challenge vous tente, mais les sacrifices qu'il implique beaucoup moins. En famille, vous imposerez vos priorités, et elles ne feront pas l'unanimité. Quel programme ! Une synthèse s'impose...

Lion

23 juillet - 22 août

 Vous allez devoir faire preuve de souplesse, et cela tous azimuts. Avec vos proches, dans votre sphère professionnelle... Tact et vivacité seront aussi au programme concocté par Mercure. Avec une agilité toute féline, vous vous en tirerez comme un chef (normal, vous en êtes un !). Autour du 8, une invitation possible à ne pas refuser. Ouvrez l'œil !

Balance

23 septembre - 22 octobre

 L'enfer est pavé de bonnes intentions, vous le savez bien, alors soyez prudente, vous recommandez Jupiter. A ménager la chèvre et le chou, vous risquez de vous faire croquer toute crue. Et si cela se corse, prenez le maquis ! 1^{er} décan : les hommages pleuvent ? Ne sortez pas votre parapluie et acceptez-les, ils ne sont pas tous intéressés (ben non).

Capricorne

22 décembre - 20 janvier

 Pas d'idéalisme échevelé ce mois, et cela tombe bien car l'opportunité professionnelle qui se présente à vous réclamera un pragmatisme qui peut friser l'overdose. Vous avez les pieds sur terre ? Gardez-les. 2^e décan : vous aimeriez bien épicer un brin la relation avec votre cher et tendre. Mais apprenez à doser, pas sûr qu'il goûte vos tentatives.

Taureau

21 avril - 21 mai

 Tournez sept fois votre langue dans votre bouche avant de prendre la parole. Mercure a beau faciliter vos échanges, un rien de causticité pourrait les rendre contre-productifs. Autour du 14, votre engagement professionnel portera ses fruits à une condition : accepter les appuis qu'on vous offre. Si vous ne la jouez pas solo, tout ira pour le mieux.

Cancer

22 juin - 22 juillet

 Vous voyez à long terme et cette tendance sera grandement renforcée par Jupiter. Et pas forcément partagée par vos proches, notamment pour la gestion du quotidien. Eux, ils seraient plutôt dans l'ici et maintenant. Alors, faites preuve de pédagogie. 3^e décan : quelle complicité avec votre chéri ! Vous pourrez en user et abuser, sans modération.

Vierge

23 août - 22 septembre

 Mars comme coach se pose un peu là et vous aussi par la même occasion. On ne vous reconnaîtra pas et tant mieux. Vous sortez de votre réserve et vous vous affirmez haut et fort. Continuez à rugir, vous avez tout à y gagner (ne mordez pas non plus...). Après le 20, vos désirs feront désordre (pour les autres), entraînant quelques folies... assumées (eh oui).

Scorpion

23 octobre - 22 novembre

 La négociation, a priori, ce n'est pas votre tasse de thé, mais avec Mercure dans les parages, vous révélez un talent insoupçonné pour cet exercice délicat. Du coup, vous l'exercerez au travail, en société... avec succès ! Pas auprès de vos proches qui vous reprocheront de confondre compromis et compromission. Avec raison ? 1^{er} décan : les chiffres vous veulent du bien, profitez-en.

Verseau

20 janvier - 19 février

 Suivez le guide ! C'est Mars qui joue les gentils organisateurs et vous n'avez qu'à lui emboîter le pas les yeux fermés. Enfin presque. Fiez-vous à votre instinct, et vous arriverez à bon port. Car tout vous réussit : vous êtes sollicitée côté cœur, écoutée côté pro... Il n'empêche, prêtez l'oreille à vos proches, leurs conseils pourraient s'avérer judicieux.

CHEZ
Pink Lady®

NOUS PRENONS
NOTRE TEMPS !



Nous laissons nos pommes s'épanouir sur l'arbre d'avril à novembre (la plus longue période de maturité pour une pomme) pour que s'expriment toutes leurs qualités.



À chaque saison, nous réalisons un travail manuel minutieux sur nos pommiers (taille, effeuillage...) pour favoriser l'ensoleillement et une croissance harmonieuse des fruits.



En automne, nous récoltons à la main les pommes en 3 passages pour ne cueillir que les fruits à parfaite maturité.

Nous réduisons la cadence lors du conditionnement pour assurer un contrôle visuel de chaque pomme et veiller à leur qualité optimale.



Pour plus d'informations, rejoignez-nous sur :
www.pinkladyeurope.com

Tellement plus qu'une pomme

VICHY

LABORATOIRES

15%
DE VITAMINE C
PURE



VITAMINE C PURE (15%)
POLYPHÉNOLS DE PIN
ACIDE HYALURONIQUE
NÉOHESPÉRIDINE
EAU MINÉRALISANTE
DE VICHY

LA CURE ANTI-FATIGUE DE LA PEAU

LIFTACTIV

CURE ANTI-OXYDANTE & ANTI-FATIGUE

RÉSULTATS EN 10 JOURS

Instantanément la peau est défatiguée, tonique et plus ferme.

C'est cliniquement prouvé, les ridules sont réduites et l'éclat du teint est ravivé.

15% de vitamine C pure et de l'acide hyaluronique pour combattre les signes de la fatigue.

EFFICACITÉ PROUVÉE PAR DES DERMATOLOGUES.
FORMULE HYPOALLERGÉNIQUE. SANS PARFUM.

Cosmétique Active France - SNC au capital de 24180 euros - RCS Nanterre
325202711 - 30 rue d'Alsace - CS 10121 - 92697 Levallois-Perret Cedex.